Huzurun Kendisi Olmak

THICH NHAT HANH

Türkçesi: Nur Yener

OKYANUS

Huzurun Kendisi Olmak

"Çevremizde gördüğümüz bütün bu çekişmeler, bu iniş kakışın kökeninde cahillik yatıyor. İşte bunun için Zen, bizde şimdiye kadar bize kapalı kalmış ve cahilliğimiz yüzünden düşlemeye bile olanak bulamadığımız alanları görmemizi sağlayacak Budistlerin deyimiyle, "üçüncü gözümüzü" açmamızı istiyor. Cahillik yüzünden oluşmuş bulutlar, sisler bir kere dağılırsa göklerin uçsuz bucaksızlığı gözlerimizin önüne seriliverir. Böylelikle ilk kez kendi varlığımızın iç yapısını görüp tanıyabiliriz, o zaman yaşamın ne olduğunu kavrayabilir, bir kör döğüşü ya da kaba güçlerin rastlantısal bir gösterisi olmadığını anlayabiliriz."

D.T. Suzuki

Yaşamın bir kör döğüşü ya da kaba güçlerin rastlantısal bir gösterisi olmadığını görüp de kendi iç huzurunu, iç barışını yaratmak isteyenler için ola ki bu kitap bir başlangıç ya da tamamlay olsun.

ISBN 975 - 7200 - 65 - 4

Huzurun Kendisi Olmak

THICH NHAT HANH

Türkçesi: Nur Yener

OKYANUS

© Thich Nhat Hanh, 1987
© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti.
İstanbul, 2000
1. Basım 1500 Adet

•

Türkçesi
Nur Yener

•

Düzelti
Esra BİLAL

•

Kapak Tasarım
Nare EKİNCİ

•

ISBN - 975 - 7200 - 65 - 4

•

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı, İç Baskı ve Cilt:
ÇİZGE Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel.: (0212) 482 56 28

•

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak İşhanı 34/304 3440 Cağaloğlu/İstanbul
Tel+Faks: (0212) 513 42 59

İÇİNDEKİLER

7
Editörün Önsözü

13
Acı Çekmek Yeterli Değildir

21
Üç Cevher

39
Duygular ve Algılar

53
Uygulamanın Yüreği

67
Huzur İçinde Çalışma

87
Karşılıklı Oluş

107
Günlük Yaşamda Meditasyon

EDİTÖRÜN ÖNSÖZÜ

Thich Nhat Hanh 1920'lerin ortasında orta Vietnam'da doğmuş ve 1942'de, onaltı yaşındayken keşişlerin arasına katılmıştır. Ülkesinde savaş başladığı zaman Nhat Hanh ve pek çok keşiş tapınaktaki inzivalarından çıkarak etkin bir şekilde savaş kurbanlarına yardım etmişler ve barış arzularını kamuoyunda dile getirmişlerdi. 1966 yılında Uzlaşma Cemiyeti tarafından, "sessiz Vietnamlı kitlelerin ıstırap ve özlemlerini (bize) anlatması" için Birleşik Devletler'de bir gezi yapmak üzere davet edildi. Savunma Bakanı McNamara, Dr. Martin Luther King, Jr., Thomas Merton ve Avrupa'da Papa VI.Paul da dahil olmak üzere pek çok insan ve toplulukla tanıştı. Sözünü sakınmazlığının bir sonucu olarak, tutuklanmakla tehdit edildiği için Vietnam'a dönemedi.

Savaş sona erdikten sonra, Nhat Hanh ve Paris'teki Vietnam Budist Barış Delegasyonu'ndaki meslektaşları aç çocukların doyurulması için Vietnam'a fon göndermenin yasal yollarını bulmaya çalıştılar, fakat başarısız oldular. Ertesi yıl, aynı grup Malezya ve Singapur'a giderek çalkantılı Siyam Körfezi'ndeki teknelerde yaşayan insanların güvenliğini sağlamaya yar-

dım etmeye çalıştılar, fakat bu çabalar da çeşitli hükümetler tarafından baltalandı. Nasıl ilerleyeceği konusunda kararsız kalan Thich Nhat Hanh inziva dönemine girdi ve beş yıldan uzun bir süre meditasyon yaparak, yazarak, bahçeyle uğraşarak ve ara sıra ziyaretçiler kabul ederek Fransa'daki inzivasında kaldı. 1982 yılında New York'taki Yaşama Saygı Konferansına yapılan daveti kabul etti; ben de bu konferansa katılıp onunla tanışacak kadar talihliydim. Yumuşak başlı, hareketleri ağır ve insanların üzerinde derin bir etki bırakan Nhat Hanh konferansa katılan Richard Baker-roshi tarafından "bir bulut, bir salyangoz ve ağır bir makinanın birleştiği kavşak -gerçek bir dini varlık" şeklinde tanımlanmıştı.

Bu gezi süresince Nhat Hanh Amerikalılar arasındaki Budist meditasyona karşı yoğun ilgiyi farketti ve sonraki yıl barış çalışmaları ve Budacılık üstüne sohbetler yapmayı kabul etti. Kırk yıldan uzun bir süre keşiş olan kendisi, Budacılığın en derin öğretilerini doğrudan, fakat şiirsel bir dille ifade etme yeteneğini geliştirerek Vietnam'daki iki kuşak rahip çömezlerini eğitti. Savaş deneyimi ve zamanımızın gerçekleriyle yüzleşme arzusu nedeniyle, öğretileri aynı zamanda acı çekme, uzlaşma ve barış hakkındadır.

Kuzey Amerika'ya yapılan bu gezilerden dolayı Nhat Hanh yılda bir geri dönüyordu. *Huzurun Kendisi Olmak*, 1985 yılının sonbaharında Budist merkezlere yaptığı gezi sırasında barış için çalışanlara ve meditasyon öğrencilerine yaptığı konuşmaların bir araya toplanmasından oluşmuştur. Bu derslerin çoğu, bir kaç

gün boyunca oturma ve yürüyüş meditasyonları yapan, sessizce yemek yiyen ve nasıl daha barışçıl bir dünya yaratılabileceğini tartışmak için inzivaya çekilen gruplara verilmişti. Nhat Hanh her dersinin ilk yirmi ya da otuz dakikasında orada bulunan çocukları gelip önünde oturmaya davet ediyordu, bu yüzden çocuklara konuştuğu bölümler dikkatinizi çekebilir, oysa o çocuklar aracılığıyla yetişkinlere hitap etmektedir.

Bu kitabı oluşturma düşüncesi, gezi sırasında içimizden birkaçının Nhat Hanh'ın sözlerinin, aslında tüm varlığının, kendisini dinleyenleri nasıl derinden etkilediğini ve nasıl içlerine işlediğini görünce ortaya çıktı. Thich Nhat Hanh'ın öğretileri, hareketli yaşantılarımıza ve insan-merkezli algılama şekimize karşı can alıcı bir panzehir oluşturuyor. Bu kitabı yayına hazırlamak ve bu öğretileri mümkün olduğunca geniş kitlelere yaymak büyük bir keyif oldu.

Burada bahsedilemeyecek kadar çok insan *Huzurun Kendisi Olmak*'ın yaratılmasına yardım etti. Bu konuşmaların yapıldığı gezileri organize eden Budist Barış Cemiyeti'ne, İnayet Zen Merkezi'ne, Rocky Dağı Dharma Merkezi'ne, Dharma Sangha'ya, Ojai Vakfı'na, Sonoma Dağı Zen Merkezi'ne Green Gulch Zen Merkezi'ne; ve bu sohbetlere evsahipliği yapan Diamond Sangha'ya; ve Green Gulch'ta Nhat Hanh'la karşılaşmasından aldığı ilhamla bu kitaptaki resimlere can veren Mayumi Oda'ya özellikle teşekkür etmek isterim.

Aynı zamanda Paul ve Rachel Mellon, Mary Burke, Julius ve Cleome Wadsworth, Margot Wilkie, John Balles, Yvonne Rand ve cömertliğiyle bu kitap çalışmasını başlatan Bill Sterling de dahil olmak üzere Nancy Wilson Ross'un pek çok arkadaşına ve kitabın son kritik safhalarına yaklaştıkça destekleriyle kitabı tamamlamamıza ve yayınlamamıza olanak sağlayan Tyrone Cashman ve Marlow ve Cynthia Hotchkiss'e; Carole Melkonian, Trish Farah, Don Stoddard, Sam Rose ve diğer konuşma notlarını tutanlara, kitabın ortaya çıkmasına saatlerce nezaret eden Gay Reineck'e, Jordan Thorn, Therese Fitzgerald, Andy Cooper, Dan Asimov, Paul Rosenblum, Ruth Klein, Tony Husch, Linda Faust, Vanja Palmers, Alan Brilliant, Jack Shoemaker, Brit Pyland, Toinette Lippe, Jean Weininger, Michael Philips, Randall Goodall, Nemson Foster, Ananda Dalenberg, Gregory Wood, John ve Margo Steiner, Rose Kotler ve başarılı yardımlarıyla Parallax Press'i bir gerçeklik kılan herkese; ve bencillikten uzak çalışması ileaç çocukları doyurmak, Plum Village'e bakmak ve Thich Nhat Hanh'ın çalışmasını bu kerte etkili kılacak tüm ayrıntılarla ilgilenen - *"Huzurun Kendisi Olmak"*'ın esası olan anlayış ve sevgi öğretilerini somutlaştıran Cao Ngoc Phuong'a da teşekkür etmek isterim.

Arnold Kotler
Berkeley, California
Ocak 1987

HUZURUN KENDİSİ OLMAK

"Eğer huzurluysak, eğer mutluysak,
Bir çiçek gibi açabiliriz,
ve ailemizdeki herkes,
tüm toplumumuz,
bu huzurumuzdan huzur bulur."

Acı Çekmek Yeterli Değildir

Yaşam acıyla doludur, fakat aynı zamanda mavi gökyüzü, güneş ışığı, bir bebeğin gözleri gibi pek çok mucizeyle de doludur. Acı çekmek yeterli değildir. Aynı zamanda yaşamın mucizeleriyle de temasta olmalıyız. Bu mucizeler bizim içimizde ve tüm çevremizdedir, her zaman, heryerdedir.

Eğer mutlu değilsek, eğer huzurlu değilsek başkalarıyla huzur ve mutluluğu paylaşamayız, hatta aynı çatı altında yaşadığımız sevdiklerimizle bile. Eğer huzurluysak, eğer mutluysak gülümseyebilir ve bir çiçek gibi açabiliriz ve ailemizdeki herkes, tüm toplumumuz bu huzurumuzdan faydalanır. Masmavi gökyüzünün güzelliğinden zevk almak için özel bir çaba mı göstermemiz gerekir? Bundan zevk almamız için alıştırma mı yapmamız gerekir? Hayır, sadece bundan zevk alıyoruz işte. Yaşantımızın her saniyesi, her dakikası bunun gibi olabilir. Ne zaman, nerede olursak olalım güneş ışığından, birbirimizin varlığından, hatta nefesimizi duyumsamaktan bile zevk alma kapasitemiz vardır. Mavi gökyüzünden zevk almak için Çin'e gitmemize gerek yoktur.Nefes alışımızdan zevk almak için geleceğe yolculuk yapmamıza gerek yoktur. Bunlarla he-

men şimdi temasa geçebiliriz. Eğer sadece acı çekmenin farkındaysak yazık olur.

O kadar meşgulüz ki kendimize ve hatta evimizdeki sevdiğimiz insanlara dönüp bakacak zamanımız bile yok. Toplum, boş zamanımız olsa bile, kendimizle temas etmek için bu zamanı nasıl kullanacağımızı bilmeyeceğimiz bir şekilde organize olmuştur. Bu değerli zamanı kaybetmemiz için milyonlarca yol vardır - televizyonu açarız veya telefonun ahizesini kaldırırız ya da arabaya atlayıp bir yerlere gideriz. Kendimizle olmaya alışık değiliz ve sanki kendimizden hoşlanmıyor ve kendimizden kaçmaya çalışıyor gibi davranıyoruz.

Meditasyon bedenlerimizde, duygularımızda, zihinlerimizde ve dünyada neler olduğunun farkında olmaktır. Her gün 40.000 çocuk açlıktan ölüyor. Süper güçler, dünyamızı defalarca kez yok etmeye yetecek kadar, 50.000'den fazla savaş başlığına sahip. Yine de güneşin doğuşu güzeldir ve bu sabah duvarın önünde açan gül bir mucizedir. Hayat hem korkunç hem de harikadır. Meditasyon yapmak bu her iki yönle de temas içinde olmaktır. Meditasyon yapmak için ciddi ya da asık suratlı olmak gerektiğini düşünmeyin lütfen. Gerçekte, iyi meditasyon yapmak için gülümsemek gerekir.

Geçenlerde bir grup çocukla birlikte oturuyordum ve Tim isminde bir çocuk çok güzel gülümsüyordu. Ona "Tim, çok güzel bir gülümsemen var," dedim, o da "Teşekkür ederim," dedi. "Bana teşekkür etmen gerekmez, ben sana teşekkür etmeliyim," dedim, "Gülümseyişinle hayatı daha da güzelleştiriyorsun.

'Teşekkür ederim' demek yerine, 'birşey değil' demeliydin."

Eğer bir çocuk gülümserse, eğer bir yetişkin gülümserse bu çok önemlidir. Eğer günlük yaşantımızda gülümseyebilirsek, eğer huzurlu ve mutlu olabilirsek bundan sadece biz değil, herkes yararlanacaktır. Bu en basit huzur çalışmasıdır. Tim'i gülümserken görünce öyle mutlu oluyorum ki. Eğer başkalarını mutlu ettiğinin farkında olursa, 'birşey değil' diyebilir.

Kendimize rahatlamayı, huzurlu olmayı hatırlatmak için zaman zaman düşüncelere dalarak inzivaya çekilmek için kendimize biraz zaman ayırmak isteyebiliriz, bir yürüyüşe çıkabilir, gülümseyebilir, bir arkadaşımızla çay içebilir ve yeryüzündeki en mutlu insanlar bizmişiz gibi birlikte olmaktan zevk alabiliriz. Bu bir inziva değil, bir zevktir. Yürüyüş meditasyonunda, mutfakta ve bahçede çalışırken, oturma meditasyonu sırasında tüm gün boyunca gülümsemeye çalışabiliriz. Başlangıçta gülümsemek size zor gelebilir, bunun nedenini düşünmeliyiz. Gülümsemek kendimiz olduğumuz, kendi üstümüzde egemenlik kurduğumuz, unutkanlıkta boğulmadığımız anlamına gelir. Bu tür bir gülümseme Budaların ve Bodhisatvaların yüzünde görülebilir.

Nefes alırken ve gülümserken zaman zaman okuyabileceğiniz kısa bir şiir sunmak istiyorum burada.

Nefes alarak bedenimi sakinleştiriyorum.
Nefes vererek gülümsüyorum.
Şu anı yaşayarak
Bunun harika bir an olduğunu biliyorum.

"Nefes alarak bedenimi sakinleştiriyorum." Bu satır bir bardak soğuk su içmek gibi -bedeninize yayılan serinliği, tazeliği hissediyorsunuz. Nefes alırken bu satırı söyleyince nefesimin gerçekten bedenimi ve zihnimi sakinleştirdiğini hissediyorum.

"Nefes vererek gülümsüyorum." Bir gülümsemenin etkisini bilirsiniz. Gülümseme yüzünüzdeki yüzlerce kası ve sinir sisteminizi rahatlatır. Bir gülümseme sizi kendinizin efendisi yapar. Budaların ve Bodhisatvaların hep gülümsemelerinin nedeni budur. Gülümsediğiniz zaman gülümsemenin mucizesini anlarsınız.

"Şu anı yaşayarak." Burada otururken başka bir yeri, geçmişi ya da geleceği düşünmem. Burada otururum ve nerede olduğumu bilirim. Bu çok önemlidir. Bizler şimdide değil, gelecekte yaşamaya eğilimliyizdir. "Okulu bitirip doktoramı yapana kadar bekle, o zaman gerçekten yaşıyor olacağım" deriz. Doktorayı yaptıktan sonra, ki bu hiç kolay değildir, kendimize, "Gerçekten yaşıyor olmam için bir iş bulana kadar beklemeliyim," deriz. Ve sonra bir işin arkasından bir araba gelir. Arabadan sonra bir ev. Şimdiki anda yaşayamıyoruz. Yaşamayı geleceğe, ne zaman olduğunu bilmediğimiz uzak bir geleceğe erteliyoruz. Yaşadığımız an şimdi değil. Tüm hayatımız boyunca hiç yaşa-

mayabiliriz. Bu yüzden, eğer bir teknikten bahsetmemiz gerekiyorsa, bu işin tekniği şimdiki anda olmaktır, şu anda ve burada olduğumuzun ve yaşanan tek anın şimdiki an olduğunun farkında olmaktır.

"Bunun harika bir an olduğunu biliyorum." Gerçek olan tek an budur. Şu anda ve burada olmak ve şimdiki andan zevk almak en önemli görevimizdir. "Sakinleşmek, Gülümsemek, Şimdiki an, Harika an." Umarım bunu denersiniz.

Yaşam zor olsa da, gülümsemek bazen güç olsa da denemeliyiz. Tıpkı birbimize "Günaydın" dediğimiz gibi, bunun da gerçek bir "Günaydın" olması gerekir. Geçenlerde bir arkadaşım bana şöyle sordu, "Acıyla dolu olduğum zaman kendimi nasıl gülümsemeye zorlayabilirim ki? Bu doğal değil." Ona acısına gülümseyebilmesi gerektiğini söyledim, çünkü biz acılarımızdan fazla birşeyiz. İnsanoğlu milyonlarca kanalı olan bir televizyon gibidir. Eğer Buda'yı çevirirsek Buda oluruz. Eğer acıyı çevirirsek acı oluruz. Eğer gülümsemeyi çevirirsek gerçekten gülümseme oluruz. Sadece tek bir kanalın bize hakim olmasına izin veremeyiz. İçimizde herşeyin tohumu vardır ve egemenliğimizi yeniden kazanmak için elimizdeki duruma hakim olmalıyız.

Nefes alıp gülümseyerek, farkındalık içinde huzurla otururken gerçek kendimiz oluruz, kendimiz üstünde egemen oluruz. Kendimizi bir televizyon programı-

na verdiğimiz zaman o program tarafından istila edilmemize izin veririz. Bu bazen iyidir, fakat çoğunlukla sırf gürültüdür. Bize kendimizden başka birşeyin etki etmesini istediğimiz için orada oturup gürültülü bir televizyon programının bizi istila etmesine, bize saldırmasına, bizi yok etmesine izin veririz. Sinir sistemimiz bozulsa bile kalkıp televizyonu kapatacak cesaretimiz yoktur, çünkü eğer bunu yaparsak kendi özümüze dönmemiz gerekecektir.

Meditasyon bunun tam tersidir. O bizim gerçek özümüze dönmemize yardım eder. Bu tür bir toplumda meditasyon yapmak çok zordur. Herşey birlikte bizi kendi gerçek özümüzden uzaklaştırmaya çalışıyor gibi görünüyor. Televizyon ve müzik gibi, kendimizden uzaklaşmamıza yardım eden binlerce şey var. Meditasyon yapmak farkında olmaktır, gülümsemek ve nefes almaktır. Bunlar karşı taraftadırlar. Neler olduğunu görmek için kendimize döneriz, çünkü meditasyon yapmak neler olduğunun farkında olmak demektir. Neler olduğu da çok önemlidir.

Bir çocuk beklediğinizi düşünelim. Bu çocuk için nefes alıp gülümsemeniz gereklr. Ona bakmaya başlamak için bebeğiniz doğuncaya kadar beklemeyin lütfen. Hemen şimdi, hatta daha da önce, bebeğinize bakmaya başlayabilirsiniz. Eğer gülümseyemiyorsanız, bu çok ciddi birşeydir. Şöyle düşünebilirsiniz, "Çok üzgünüm. Gülümsemek doğru değil." Belki ağlamak

ve bağırmak doğru olacaktır, fakat bebeğiniz bundan etkilenecektir -olduğunuz herşey, yaptığınız herşey bebeğiniz içindir.

Rahminizde bir bebek olmasa da tohum oradadır. Evli olmasanız da, bir erkek de olsanız, bebeğin zaten orada olduğunun, gelecek kuşakların tohumlarının zaten orada olduğunun farkında olmalısınız. Lütfen ona bakmak için doktorun size bir bebeğiniz olacağını söylemesini beklemeyin. O zaten orada. Her ne iseniz, her ne yaparsanız bebeğiniz bunu alacaktır. Yediğiniz herşey, zihninizdeki bütün kaygılar ona yansıyacaktır. Bana gülümseyemediğinizi söyleyebilir misiniz? Bebeği düşünün ve onun için, gelecek kuşaklar için gülümseyin. Lütfen bana gülümsemekle üzüntünüzün uyuşmadığını söylemeyin. Bu sizin üzüntünüz, ya bebek? Bu onun üzüntüsü değil.

Çocuklar her kadında, her erkekte bir uyanma, anlama ve sevme kapasitesi olduğunu çok iyi anlıyorlar. Pek çok çocuk bana bu kapasiteye sahip olmayan kimse olmadığını söyledi. Bazıları bu kapasiteyi geliştirir, bazılarıysa geliştirmez, fakat herkes buna sahiptir. Bu uyanma kapasitesine, duygularınızda, bedeninizde, algılarınızda, dünyada neler olduğunun farkında olma kapasitesine Buda doğası, anlama ve sevme kapasitesi denir. Bu Buda'nın bebeği içimizde olduğu için ona bir şans vermeliyiz. Gülümsemek çok önemlidir. Eğer gülümseyemiyorsak, o zaman dünyada huzur olmayacaktır. Nükleer silahlara karşı gösteri yaparak barış getiremeyiz. Gülümseme, nefes alma ve huzurlu olma kapasitemizle barışı sağlayabiliriz.

Üç Cevher

Pek çoğumuz dünyanın içinde bulunduğu durumdan kaygılanırız. Bombaların ne zaman patlayacağını bilmiyoruz. Zamanın kıyısında olduğumuzu hissediyoruz. Birey olarak kendimizi çaresiz ve umutsuz hissediyoruz. Dünyanın bu durumu o kadar tehlikeli, her yana öyle adaletsizlik yayılmış ve tehlike o kadar yakın ki. Bu tür bir durumda eğer paniğe kapılırsak herşey daha da kötüleşecektir. Sakin kalıp, herşeyi net bir şekilde görmemiz gerekir. Meditasyon farkında olmak ve yardım etmeye çalışmaktır.

Siyam Körfezini geçen küçük bir tekne örneğini çok seviyorum. Vietnam'da, ülkeyi küçük teknelerle terkeden ve tekne insanları denilen pek çok insan vardır. Tekneler sık sık çalkantılı denizlere ya da fırtınalara yakalanır, insanlar paniğe kapılır ve tekneler batabilir. Fakat teknedeki tek bir kişi bile ne yapılıp ne yapılmayacağını bilerek sakin ve akıl başında kalabilirse, teknenin kurtulmasına yardım edebilir. Yüzündeki ya da sesindeki ifade sakin ve açık bir şekilde iletişim kurar ve insanlar bu kişiye güvenirler. Onun söylediklerini dinlerler. Böyle biri hepsinin yaşamını kurtarabilir.

Bizim dünyamız da bu küçük tekneye benziyor. Ev-

renle karşılaştırıldığında gezegenimiz çok küçük bir tekne. Paniğe kapılmak üzereyiz, çünkü durumumuz denizdeki o küçük tekneden daha iyi değil. 50.000'den fazla nükleer silahımız olduğunu biliyorsunuz. İnsanoğlu çok tehlikeli bir tür oldu. Huzurlu bir şekilde yürüyebilen, saklnce oturup gülümseyebilen insanlara ihtiyacımız var. Bizi kurtarmaları için ihtiyacımız var bu insanlara. Mahayana Budacılığı sizin, her birinizin bu kişi olduğunu söylüyor.

Altı yaşında tapınağa girip onyedi yaşında benimle biriikte çalışmaya başlamış olan Thich Thanh Van isminde bir öğrencim vardı. Daha sonra Sosyal Hizmet Gençlik Okulunun ilk idarecisi oldu ve Vietnamdaki savaş sırasında yıkllan köyleri yeniden onarmak ve savaş bölgelerinden kaçan binlerce mülteciye yer bulmak için çalışan binlerce genci idare etti. Bir kazada öldü. Öğrencimin ölümünü duyduğumda Kopenhag'daydım. Çok nazik ve çok cesur bir keşişti.

Altı ya da yedi yaşlarında çömezken insanların tapınaklara gelerek Buda'ya kek ve muz sunduklarını görüyordu. Buda'nın muzları nasıl yediğini bilmek istiyordu, böylece herkes evine gidene ve tapınak kapanana dek bekledi ve Buda'nın elini uzatıp bir muz alarak soyup yemesini bekleyerek kapının aralığından baktı. Bekledi, bekledi, fakat hiçbir şey olmadı. Öyle görünüyordu ki Buda birisinin kendisini gözlediğini anlarsa muzları yemiyordu.

Thich Thanh Van çocukluğu hakkında başka hikayeler de anlattı. Buda heykelinin Buda olmadığını anladığı zaman, Budaların nerede olduğunu sormaya başlamıştı, çünkü Budaların insanların arasında yaşadığını anlamamıştı. Sonunda Budaların pek de hoş olmadıkları sonucuna vardı, çünkü insanlar Buda olunca uzak bir ülkeye giderek bizi terkediyorlardı. Ona bizlerin Buda olduğunu söyledim. Onlar et ve kemikten yapılmışlardı, gümüş, bakır ya da altından değil. Buda heykeli Buda'nın bir sembolüydü, tıpkı Amerikan bayrağının Amerika'nın sembolü olduğu gibi. Amerikan bayrağı Amerikan halkı değildir.

Kelimenin kökü olan 'bud' uyanmak, bilmek, anlamak anlamına gelir; ve uyanıp anlayan kişiye Buda denir. Bu kadar basittir. Uyanma, anlama ve sevme kapasitesine Buda doğası denir. Budistler "Buda'ya sığınıyorum," dedikleri zaman anlama ve farkında olma kapasitelerine güvendiklerini ifade ederler. Çinliler ve Vietnamlılar, "Dönüp içimdeki Buda'ya güveniyorum" derler. "İçimdeki" sözünün eklenmesi Buda'nın siz olduğunu açıkça ortaya koyuyor.

Budizmde üç cevher vardır: Buda, uyanan kişi, Dharma, anlama ve sevmenin yolu ve Sangha, farkındalık ve ahenk içinde yaşayan toplum. Bu üçü birbiriyle ilişkilidir ve bazen bunları birbirinden ayırmak zor olur. Herkeste uyanma, anlama ve sevme kapasitesi vardır. Böylelikle Budayı içimizde buluruz, aynı şekilde Dharmayı ve Sanghayı da buluruz. Dharma ve Sanghayı açıklayacağım, fakat önce anlayışını ve sevgisini en yüksek dereceye çıkartmış olan Buda hakkında bir-

şey söyleyeceğim. (Sanskritçede anlayış Prajña, sevgi ise karuna ve maitri'dir.)

Anlayış ve sevgi iki ayrı şey değil, birdir. Farzedelim ki oğlunuz bir sabah kalkıyor ve saatin oldukça geç olduğunu görüyor. Okula gitmeden önce kahvaltı etmeye vakti kalsın diye küçük kızkardeşini uyandırmaya karar veriyor. Kız ise 'beni uyandırdığın için teşekkür ederim' diyeceği yerde, suratsız bir şekilde, 'Kapa çeneni! Beni yalnız bırak!' diye homurdanıp onu tekmeliyor. Çocuk muhtemelen kızıp şöyle düşünecektir, "Onu kibarca uyandırdım, neden beni tekmeledi ki?" Mutfağa gelip onu size şikayet etmeyi, hatta kızkardeşine bir tekme atmayı bile isteyebilir. Fakat sonra gece boyunca kardeşinin öksürdüğünü hatırlıyor ve onun hasta olabileceğini anlıyor. Belki de üşütmüştü, belki böyle huysuz davranmasının nedeni buydu. Artık kızgın değildir. O anda içinde *bud* vardır. Anlayış gösterir, uyanıktır. Anladığınız zaman sevmeden edemezsiniz. Kızamazsınız. Anlayışı geliştirmek için, canlı varlıklara sevecenlikle bakmaya çalışmalısınız. Anladığınız zaman seversiniz. Ve sevdiğiniz zaman da, doğal bir şekilde, acı çeken insanları rahatlatacak şekilde davranırsınız.

Uyanık olan, bilen, anlayan birine Buda denir. Buda her birimizin içindedir. Uyanık, anlayışlı ve sevgi dolu olabiliriz. Sık sık çocukıara eğer anne babaları anlayışlı ve sevgi dolu iseler, çalışıyorlarsa, aileye bakıyorlarsa, gülümsüyor ve bir çiçek gibi güzelseler şöyle diyebileceklerini söylerim, "Baba (anne), bugün baştan aşağıya Budasın."

İkibinbeşyüz yıl önce anlayışı ve sevgisi mükemmelleşecek şekilde çalışan biri vardı ve dünyadaki herkes bunu kabul etti. Onun adı Siddhartha idi. Siddhartha çok gençken yaşamda pek çok acı olduğunu, insanların birbirlerini yeterince sevmediğini, yeterince anlamadığını düşünmeye başladı. Böylece meditasyon, gülümseme ve nefes alma üzerine çalışmak için evden ayrılıp ormana gitti. Bir keşiş oldu ve farkındalığını, anlayışını ve sevgisini en yüksek dereceye çıkartmak için çalışmaya koyuldu. Keşiş olan beş arkadaşıyla birlikte bir kaç yıl yürüyüş ve oturma meditasyonu yaptı. Arkadaşları zeki olsalar da hata yaptılar. Mesela her gün sadece bir tek meyve -tek bir mango, bir guava ya da bir yıldız meyvası yiyorlardı. Bazen insanlar abartıyor ve Siddhartha'nın günde tek bir susam tohumu yediğini söylüyorlar, fakat ben Hindistan'da onun çalıştığı ormana gittim ve bu bana aptalca geldi, çünkü orada hiç susam tohumu yoktu. Onun bir kaç kez yıkandığı Anoma Nehrini ve altına oturup Buda olduğu Bodhi ağacını da gördüm. Gördüğüm Bodhi ağacı aynı ağaç değildi, ilk Bodhi ağacının küçük küçük küçük torunuydu.

Siddartha bir gün çalışamayacak kadar güçsüzleşti ve zeki bir genç olduğu için köye gidip birşeyler -muz, kek ya da herhangi birşey- yemeye karar verdi. Fakat daha dört ya da beş adım atmamıştı ki düşüp bayıldı; çok aç olduğu için bilincini yitirmişti. Ölebilirdi, fakat köye süt taşıyan bir sütçü kız onu görerek yanına gel-

di. Hala yaşadığını, nefes aldığını gördü, o kadar güçsüzdü ki bir tas süt alıp ağzına akıtmaya başladı. Siddartha ilk başta tepki vermedi, fakat sonra dudaklarını oynatarak sütü içmeye başladı. Tastaki bütün sütü içince kendisini daha iyi hissederek yavaş yavaş doğruldu. Çok güzel görünüyordu, çünkü Siddartha çok yakışıklı biriydi. Bugünlerde insanlar onun pek de güzel olmayan heykellerini yapıyorlar. Bazılarının yüzü çok asık ve hiç gülümsemiyor. Fakat o çok güzel bir insandı ve sütçü kız onun dağın tanrısı olması gerektiğini düşündü. Tam diz çöküp ona tapmak üzereydi ki Siddartha kolunu uzatarak ona engel oldu ve birşey söyledi. Sizce ona ne söylemiş olmalıydı?

Şöyle dedi, "Lütfen bana bir tas daha süt ver." Çünkü sütün harika işler yaptığını görmüş ve bir kez bedenlerimiz güçlenince meditasyonda başarılı olabileceğimizi anlamıştı. Genç kız o kadar sevinmişti ki ona bir tas süt daha doldurdu. Sonra ona sorular sormaya başladı ve Siddartha ona başka insanlara yardım etmek için sevecenliğini ve anlayışını en yüksek dereceye çıkartmak amacıyla meditasyon yapmaya çalışan bir keşiş olduğunu söyledi. Genç kız ona yardım etmek için yapabileceği birşey olup olmadığını sordu ve Siddartha şöyle dedi, "Her gün öğle vaktinde bana küçük bir tas pirinç verebilir misin? Bu bana çok yardım eder." Ve o günden sonra genç kız her gün ona muz kabuklarına sarılmış pirinç ve bazen de süt getirdi.

Siddartha'nın birlikte çalıştığı diğer beş keşiş onu küçük görüp onun değersiz olduğunu düşündüler.

"Çalışmak için başka bir yere gidelim. O süt içip pirinç yiyor. Hiç azimli değil." Fakat Siddartha çok iyi yapmıştı. Gün be gün meditasyon yaptı ve sağlığını kazandıkça hızla içgörü, anlayış ve sevecenlik kazandı.

Bir gün Anoma Nehrinde yıkandıktan sonra, aydınlanmak için son bir meditasyon oturuşuna ihtiyacı olduğu izlenimine kapıldı. Yürüyüş meditasyonundan oturuş meditasyonuna geçmek üzereyken bir manda çobanı geçti yanından. Hindistan'da ikibinbeşyüz yıl önce mandalar saban çekmekte kullanılırlardı ve bir manda çobanının görevi onları yıkamak, onlara bakmak ve yemeleri için ot kesmekti.

Manda çobanı geçerken Siddartha'nın çok huzurlu bir şekilde yürüdüğünü gördü ve hemen ondan hoşlandı. Bazen nedenini bilmeden çok hoşlandığımız birini görürüz. Çocuk birşey söylemek istedi, fakat çok utangaçtı, bu yüzden ancak dört-beş kez Siddartha'nın yanına yaklaştıktan sonra şöyle dedi, "Bayım, ben sizden çok hoşlandım." Siddartha ona bakıp "Ben de senden hoşlandım," dedi. Bu cevabından cesaret bulan çocuk şöyle dedi, "Gerçekten size birşey vermek isterim, ama verecek birşeyim yok." Siddartha da şöyle dedi, "Benim ihtiyacım olan birşeyin var. Henüz kopartmış olduğun çok hoş otların var. Eğer istersen lütfen bu otlardan bir kucak dolusu ver bana." Çocuk ona birşey verebildiği için çok sevindi, Siddartha da ona teşekkür etti. Manda çobanı gittikten sonra Siddartha otları üstüne oturabileceği bir yastık gibi yaydı.

Oturunca kesin bir yemin etti, "Gerçek bir aydın-

lanmaya erinceye kadar kalkmayacağım." Bu güçlü azimle tüm gece meditasyon yaptı ve gökte sabah yıldızı belirdiğinde, en yüksek anlayış ve sevgi kapasitesiyle tümüyle aydınlanmış biri, bir Buda oldu.

Buda gülümseyerek ve nefes alışından zevk alarak o yerde iki hafta oturdu. Her gün sütçü kız ona pirinç getirdi, manda çobanı da onu görmeye geliyordu. Siddartha onlara anlamayı, sevmeyi ve uyanık olmayı öğretti. Pali Canon'da *Mandalara Bakmanın Sutta*'sı isminde bir metin vardır, orada bir manda çobanının sahip olması gereken onbir ustalık sıralanır, mesela kendi mandalarını ayırtetmek, sivrisinekleri uzak tutmak için duman çıkartmak, mandaların gövdelerindeki yaralara bakmak, mandaların nehirleri geçmelerine yardım etmek ve yeterince yiyecek ot ve su olan yerler bulmak gibi. Bu onbir ustalığı sıraladıktan sonra Buda keşişlere meditasyonun da buna benzediğini söyler ve keşişler için de bunlara paralel onbir ustalık sıralar - insanoğlunun beş unsurunu tanımak v.s. gibi. Buda'nın hayatı hakkındaki pek çok hikaye onun Bodhi ağacının yanında kaldığı ve sütçü kız ve çobanla buluşup yavaş yavaş yürüyerek kendilerinden zevk aldıkları bu iki haftayı gözden kaçırır. Fakat ben bunun bu şekilde olduğuna eminim. Yoksa Buda "Mandalara Bakmanın Sutta'sı "nı nasıl ortaya çıkartabilirdi ki? Esasında manda çobanı büyüdüğünde Buda'nın müridi olmuş olmalı ve bir gün mecliste oturur-

ken Buda bu sutta'yı söylemiş olmalı.

İki hafta geçtikten sonra Buda, Bodhi ağacının altındaki yerinden kalkıp anlayışını ve sevecenliğini diğer insanlarla paylaşması gerektiğini anladı. Sütçü kızla manda çobanına şöyle dedi, "Üzgünüm, ama artık gitmem gerek. Bir arada çok mutluyuz, ama gidip yetişkinlerle çalışmam gerek."

Anlayışını ve sevecenliğini kiminle paylaşabileceğini düşündü ve onunla çalışan beş keşiş geldi akına. Onları bulmak için tüm gün yürüdü ve tam kamp kurdukları yere gelince, onlar da öğleden sonraki oturma meditasyonunu yeni bitirmişlerdi. Uzun süre oturmuşlardı. Tahmin edebileceğiniz gibi çok zayıflamışlardı. İçlerinden biri Buda'nın geldiğini görerek diğerlerine şöyle dedi, "Eğer gelirse ayağa kalkmayın. Onu selamlamak için kapıya gitmeyin. Ellerini ve ayaklarını yıkaması için su getirmeyin. O sebat etmedi. Pirinç yiyip süt içti." Fakat Buda geldiği zaman o kadar çekici ve huzur doluydu ki ellerinde olmadan yıkanması için su getirip ona özel bir yer verdiler. Buda şöyle dedi, "Arkadaşlar, ben anlayışı ve sevgiyi geliştirecek bir yol buldum. Lütfen oturun, size öğreteyim." Başta ona inanmadılar. Şöyle dediler, "Siddartha, biz çalışırken sen vazgeçtin. Süt içip pirinç yedin. Tümüyle aydınlanmış biri olman nasıl mümkün olabilir ki? Lütfen anlat bize. Buna inanamıyoruz." Buda da şöyle dedi, "Arkadaşlar, hiç size yalan söyledim mi?" Esasında hiç kimseye yalan söylememişti ve beş arkadaşı bunu hatırla-

dılar. "Size hiç yalan söylemedim. Şimdi de size yalan söylemiyorum. Tümüyle aydınlandım ve sizin öğretmeniniz olacağım. Oturun ve beni dinleyin." Ve beşi de oturup Buda'yı dinledi. İlk Dharma konuşmasını yetişkinlere yaptı. Eğer söylediklerini okumak istiyorsanız, Budacılığın temel öğretilerini açıklayan mükemmel bir sutta'da bulabilirsiniz: acı çekmek, acı çekmenin nedenleri, acının uzaklaştırılması ve bunu yapmanın yolu.

Buda'nın hayatını anlatan pek çok hikaye okudum ve onu bizim gibi biri olarak görüyorum. Bazen sanatçılar Buda'yı onu bir insan olarak göremeyeceğimiz bir şekilde resmediyorlar. Esasında o bir insan. Pek çok Buda heykeli gördüm, fakat pek azı gerçekten güzel ve basitti. Eğer bir Buda resmi çizmek isterseniz, elinize bir kalem almadan önce lütfen beş-on dakika gülümseyerek oturup nefes alın. Sonra gülümseyen basit, güzel ama basit bir Buda çizin. Ve eğer yapabilirseniz onunla birlikte oturan çocuklar da çizin. Buda suratsız ya da fazla ciddi değil, yüzünde aydınlık bir gülümseme olan bir gençtir. Onu bu şekilde resmetmeliyiz, çünkü Buda'ya baktığımız zaman tıpkı sütçü kızla manda çobanı gibi ondan hoşlanmalıyız.

"Buda'ya sığınıyorum" dediğimiz zaman, bunu aynı zamanda "Buda da bana sığınıyor" şeklinde anlamalıyız, çünkü bu ikincisi olmadan birincisi tam değildir. Uyanmanın, anlayışın ve sevginin sadece kavram değil, gerçek olmaları için Buda'nın bize ihtiyacı var-

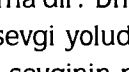
dır. Bunların yaşamda gerçek etkileri olan gerçekler olmaları gerekir. "Buda'ya sığınıyorum" dediğim zaman, "Buda bana sığınıyor"u da duyuyorum. Ağaçların ve bitkilerin ekilmesi hakkında bir beyit vardır:

Kendimi yeryüzüne emanet ediyorum,
Yeryüzü kendini bana emanet ediyor.
Kendimi Buda'ya emanet ediyorum,
Buda kendini bana emanet ediyor.

"Kendimi yeryüzüne emanet ediyorum," sözü "Buda'ya sığınıyorum" sözüne benziyor. (Kendimi bitkiyle özdeşleştiriyorum) Bitki toprağın durumundan dolayı ölecek ya da yaşayacaktır. Bitki yeryüzüne, toprağa sığınıyor. Fakat yeryüzü kendisini bana emanet ediyor, çünkü yere düşüp çürüyen her yaprak toprağı zenginleştirir. Zengin ve güzel olan toprak katmanının bitkiler tarafından oluşturulduğunu biliyoruz. Eğer dünyamız yeşil ve güzelse bu bitkiler sayesindedir. Bu yüzden, bitkiler yeryüzüne ihtiyaç duyarken, yeryüzünün de kendisini güzel bir gezegen olarak ifade etmesi için bitkilere ihtiyacı vardır. Yani "Kendimi yeryüzüne emanet ediyorum" dediğimiz zaman benim, yani bitkinin, diğer versiyonu da duyması gerek: "Yeryüzü kendisini bana emanet ediyor". "Kendimi Buda'ya emanet ediyorum, Buda kendisini bana emanet ediyor". Öyleyse Shakyamuni Buda'nın bilgeliği, anlayışı ve sevgisinin bizim yaşamda gerçek olmamıza ihtiyacı olduğu açıktır. Bu nedenle çok önemli bir görevimiz

var: uyanmayı kavramak, sevecenliği kavramak, anlayışı kavramak.

Hepimiz Buda'yız, çünkü anlayış ve sevgi ancak bizim aracılığımızla anlaşılır ve etkili olabilir. Thich Thanh Van başka insanlara yardım ederken öldü. İyi bir Budistti, iyi bir Buda'ydı, çünkü savaş kurbanı olan binlerce insana yardım edebilmişti. Onun sayesinde uyanma, anlayış ve sevgi gerçek şeylerdi. Öyleyse ona Sanskritçe Buddhakaya, yani Buda bedeni diyebiliriz. Budizmin gerçek olması için, bir Buddhakaya, uyandırılmış eylemin bedenleşmesinin olması gerekir. Aksi halde Budizm sadece bir kelimedir. Thich Thanh Van bir Buddhakaya idi. Shakyamuni bir Buddhakaya idi. Uyanmayı kavradığımız zaman, anlayış ve sevgi olduğumuz zaman her birimiz bir Buddhakaya oluruz.



İkinci cevher Dharma'dır. Dharma Buda'nın öğrettikleridir. Anlayış ve sevgi yoludur -nasıl anlayıp nasıl sevileceği ve anlayışla sevginin nasıl gerçek kılınacağı. Buda ölmeden önce öğrencilerine şöyle dedi, "Sevgili insanlar, fiziksel bedenim yarın burada olmayacak, fakat öğreten bedenim size yardım etmek için hep burada olacak. Onu kendi öğretmeniniz, sizi hiç bırakmayan öğretmeniniz olarak düşünebilirsiniz." Bu Dharmakaya'nın doğuşudur. Dharmanın bir bedeni de vardır, öğretinin bedeni, yolun bedeni. Mahayana'da insanlar bunu çok karmaşık hale sokmuş olsalar da göreceğiniz gibi Dharmakaya çok basittir. Dharmaka-

ya sadece Buda'nın öğretisini, anlayış ve sevgiyi kavrama yolu anlamına gelir. Sonraları, varoluşun yaratılış ilmi temeli gibi birşey oldu.

Sizin uyanmanıza yardım edebilecek olan herşeyin Buda doğası vardır. Yalnızken beni bir kuş çağırdığı zaman kendime döner, nefes alır ve gülümserim ve bazen kuş beni iki kez çağırır. Gülümser ve kuşa, "Zaten duydum," derim. Sadece sesler değil, görüntüler de kendi gerçek özünüze dönmenizi hatırlatabilir. Sabahleyin camınızı açıp ışığın içeri süzüldüğünü gördüğünüz zaman bunu Dharma'nın sesi olarak düşünebilirsiniz ve bu Dharmakaya'nın bir parçası olur. Uyanık olan insanların herşeyde Dharma'yı görmelerinin nedeni budur. Bir çakıltaşı, bir bambu ağacı, bir çocuğun ağlaması, herhangi birşey Dharma'nın çağrısı olabilir. Bunu bu şekilde uygulayabilmemiz gerekir.

Budacılığın Vietnam'da geliştiği bir dönem olan 13. yüzyılda en ünlü Budacı ustalardan biri olan Tue Trung'a bir gün bir keşiş geldi. Keşiş ona şöyle sordu, "Saf, lekesiz Dharmakaya nedir?" ve Tue Trung bir atın dışkısını gösterdi. Bu Dharmakaya'ya ilgisiz bir yakıaşımdı, çünkü insanlar onu tanımlamak için lekesiz sözcüğünü kullanıyorlardı. Dharmakaya'yı tanımlamak için sözcük kullanamazsınız. Onun saf, lekesiz olduğunu söylesek bile, bu onun saf olmayan şeylerden ayrı olduğu anlamına gelmez. Gerçeklik, nihai gerçeklik, saf ya da saf olmayan tüm sıfatlardan bağımsızdır. Bu yüzden ustanın yanıtı Dharmakaya'nın doğasının içini görebilmesi için keşişin zihnini sarsmak amacındaydı. Bir usta da Dharmakaya'nın bir parçasıdır, çün-

kü bizim uyanmamıza yardım eder. Görünüşü, gündelik dünyayı yaşayışı, insanlar, hayvanlar ve bitkilerle ilişkisi bizim yaşantımızda sevgiyi ve anlayışı kavramamıza yardım eder.

Öğretmenin pek çok yolu vardır: sözcüklerle öğretmek, kitaplarla öğretmek, kasetlerle öğretmek. Vietnam'da iyi tanınan bir Zen öğretmeni olan bir arkadaşım vardı, ama çok fazla insan gelip onun yanında çalışamazdı. Bu yüzden konuşmalarını kasete aldılar ve adı Kaset Keşişi'ne çıktı! Hala Vietnam'da. Hükümet onu tapınağından uzaklaştırdı, o da öğretmek için başka bir yere gitmek zorunda kaldı. Ho Chi Minh kentinde vaazetmesine izin verilmiyor, çünkü eğer bunu yaparsa onu dinlemeye çok fazla insan gidecektir ve hükümet de bundan hoşlanmıyor.

Öğretmese bile, varlığı uyanmamıza çok yardımcı oluyor, çünkü o Dharmakaya'nın bir parçası. Dharmakaya sadece kelimelerde, seslerde ifade bulmaz. Kendisini sadece oluş şeklinde de ifade edebilir. Bazen hiçbir şey yapmazsak, pek çok şey yaptığımız zamankinden daha çok yardım edebiliriz. Buna eylemsizlik diyoruz. Bu, fırtınanın ortasında küçük bir teknedeki sakin bir insana benzer. Bu insanın fazla birşey yapması gerekmez, sadece kendisi olur ve böylelikle durum değişebilir. Bu da Dharmakaya'nın bir cephesidir: konuşmamak, öğretmemek, sadece olmak.

Bu sadece insanlar için değil, diğer türler için de geçerlidir. Avlumuzdaki ağaçlara bakın. Bir meşe ağacı meşe ağacıdır. Yapması gereken tek şey budur. Eğer bir meşe ağacı meşe ağacından az birşeyse, o

zaman hepimizin başı derttedir. Bu yüzden, meşe ağacı Dharma'yı vaazediyor. Hiçbir şey yapmaksızın, Sosyal Hizmet Gençlik Okulu'nda çalışmadan, vaaz vermeden, hatta oturup meditasyon bile yapmadan, sadece orada olarak hepimize yardım ediyor. Meşe ağacına baktığımızda güven duyarız. Yazın altına oturup serinler ve dinleniriz. Eğer meşe ağacı ve tüm diğer ağaçlar orada olmasaydı soluyacak havamız olmayacağını biliriz.

Önceki hayatlarımızda ağaç olduğumuzu da biliyoruz. Belki biz de meşe ağacı olduk. Bu sadece Budist bir görüş değil; bilimsel bir görüş de. İnsan türü çok genç bir tür -yeryüzünde daha yeni ortaya çıktık. Bundan önce kayaydık, gazdık, mineraldik ve sonra da tek hücreli canlılar olduk. Bitki olduk, ağaç olduk, şimdi de insanız. Geçmişteki varoluşlarımızı hatırlamalıyız. Bu hiç zor değil. Sadece oturup nefes alın, geçmişteki varoluşlarınızı görebilirsiniz. Meşe ağacına bağırdığımız zaman meşe ağacı alınmaz. Meşe ağacına dua ettiğimiz zaman burnu havaya kalkmaz. Meşe ağacından Dharma'yı öğrenebiliriz; bu yüzden meşe ağacı Dharmakaya'mızın bir parçasıdır. Çevremizdeki, içimizdeki herşeyden öğrenebiliriz. Bir meditasyon merkezinde olmasak bile evde çalışabiliriz, çünkü Dharma etrafımızdadır. Herşey Dharma'yı vaazeder. Her bir çakıltaşı, her yaprak, her çiçek Saddharma Pundarika Sutra'yı vaazeder.

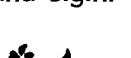
Sangha uyum ve farkındalık içinde yaşayan toplumdur. Sanghakaya yeni bir Sanskrit dili terimidir. Sangha'nın da bir bedene ihtiyacı vardır. Ailenizle beraberken gülümseyip, nefes alıp, içinizdeki ve çocuklarınızın içindeki Buda bedenini tanıdığınız zaman aileniz bir Sangha olur. Eğer evinizde bir çan varsa, bu çan da Sanghakaya'nızın bir parçası olur, çünkü çalışmanıza yardım eder. Eğer bir meditasyon minderiniz varsa, minderiniz de Sanghakaya'nın bir parçası olur. Pek çok şey çalışmamıza yardım eder. Nefes almamız için hava, örneğin. Eğer evinizin yakınında bir park ya da nehir kıyısı varsa, çok şanslısınız, çünkü yürüyüş meditasyonu yaparken zevk alabilirsiniz. Bir arkadaşınızı gelip sizinle beraber çalışmaya, çay meditasyonu yapmaya, sizinle birilikte oturmaya, yürüyüş meditasyonunuza katılmaya davet ederek Sanghakaya'nızı keşfetmelisiniz. Bütün bu çabalar Sanghakaya'nızı evde oluşturmak içindir. Eğer bir Sanghakaya'nız varsa çalışmanız daha kolay olur.

Siddartha, geleceğin Buda'sı, diğerleriyle birlikte çalışırken süt içmeye başladı ve yanındaki keşişler onu terkettiler. Böylelikle Bodhi ağacını Sanghakaya'sı haline getirdi. Manda çobanını, sütçü kızı, nehri, ağaçları ve etrafındaki kuşları Sanghakaya'sı haline getirdi. Vietnam'da ıslah kamplarında yaşayan insanlar vardır. Onların bir Sangha'sı yoktur. Bir Zen merkezleri yoktur. Fakat çalışırlar. Diğer şeylere kendi Sanghakaya'ları olarak bakmaları gerekir. Hapisteki hücrelerinde yürüyüş meditasyonu yapan insanlar tanıdım. Bunu bana kamptan çıktıktan sonra anlattılar. Bu nedenle, hala şanslıyken, hala Sanghakaya'mızı kurabile-

ceğimiz bu kadar çok unsur bulabiliyorken yapmalıyız bunu. Bir arkadaşımız, çocuklarımız, erkek ya da kız kardeşimiz, evimiz, arka bahçemizdeki ağaçlar, bunların hepsi Sanghakaya'mızın bir parçası olabilir.

Budizmi uygulamak, meditasyon yapmak sakin, mutlu, anlayışlı ve sevgi dolu olmamız içindir. Bu yolla ailemizin ve toplumumuzun huzuru ve mutluluğu için çalışırız. Eğer yakından bakarsak bu üç cevher aslında birdir. Her birinin içinde zaten diğer ikisi de vardır. Buda'da Budacılık ve Buda bedeni vardır. Buda'da Dharma bedeni de vardır, çünkü Dharma bedeni olmaksızın Buda da olamazdı. Buda'da Sangha bedeni de vardır, çünkü bodhi ağacıyla, diğer ağaçlarla ve çevredeki kuşlarla beraber kahvaltı etmişti. Bir meditasyon merkezinde bir Sangha bedenimiz, Sanghakaya'mız vardır, çünkü anlayış ve merhamet çalışmamızı orada yapıyoruz. Bu nedenle Dharma bedeni buradadır, yol, öğreti buradadır. Fakat öğreti her birimizin bedeni ve yaşamı olmaksızın gerçek olamaz. Öyleyse Buddhakaya da buradadır. Eğer Buda ve Dharma burada değilse, bu bir Sangha değildir. Siz olmadan Buda gerçek değildir, sadece bir düşüncedir.

Siz olmadan Dharma uygulanamaz. Onun birisi tarafından uygulanması gerekir. Her biriniz olmadan Sangha olamaz. "Buda'ya sığınıyorum" dediğimizde aynı zamanda "Buda bana sığınıyor"u duymamızın nedeni budur. "Dharma'ya sığınıyorum, Dharma bana sığınıyor. Sangha'ya sığınıyorum, Sangha bana sığınıyor."



Duygular ve Algılar

Budacılığa göre insanlar beş bölümden oluşurlar: biçim, yani beş duyu organı ve sinir sistemi de dahil olmak üzere bedenimiz, duygular, algılar, zihinsel oluşumlar ve bilinç. Ben duyguları ve algıları açıkıamak istiyorum.

Her gün pek çok duygu hissederiz. Bazen mutluyuzdur, bazen üzgün, bazen kızgın, rahatsız ya da endişeliyizdir ve bu duygular zihnimizi ve yüreğimizi doldurur. Bir duygu bir an sürer, sonra sanki bir duygu ırmağımız varmış gibi bir diğeri gelir, sonra bir diğeri. Meditasyon yapmak her bir duygunun farkında olmaktır.

Budacı psikolojideki Abhidharma metinleri duyguların üç çeşit olduğunu söyler: hoş, nahoş ve nötr duygular. Bir dikene bastığımız zaman nahoş bir duygu hissederiz. Birisi bize "Çok akıllısın" ya da "Çok güzelsin" gibi güzel birşey söylediği zaman hoş bir duygu hissederiz. Ve mesela öylece oturup kendimizi ne hoş ne de nahoş hissetmediğimiz zamanlardaki gibi nötr duygular vardır. Fakat ben Abhidharma'yı okudum ve Budacılığı uyguladım ve bu analizin doğru olmadığı kanaatine vardım. Nötr denilen bir duygu çok hoş bir

duygu olabilir. Eğer nefes alma ve gülümseme çalışması yaparak otursanız çok mutlu olabilirsiniz. Hoşnutluk duygusu hissettiğinizin, diş ağrınızın olmadığının, şekilleri ve renkleri görebilen gözleriniz olduğunun farkında olarak oturduğunuzda bu harika birşey değil midir?

Bazı insanlar için çalışmak hoş olmayan birşeydir ve çalışmak zorunda kaldıklarında acı çekerler. Bazıları içinse çalışmaktan uzak olmak nahoş birşeydir. Ben pek çok iş yapıyorum ve eğer bana kitapları ciltlemeyi, bahçede çalışmayı, şiir yazmayı, yürüyüş meditasyonu yapmayı, çocuklara öğretmeyi yasaklarsanız çok mutsuz olurum. Benim için çalışmak hoştur. Hoşluk ya da nahoşluk bakış açımıza bağlıdır.

Görmeye nötr bir duygu deriz. Fakat görme duyusunu kaybeden biri görmek için herşeyini verebilir ve eğer birdenbire görürse bunu mucizevi bir hediye olarak kabul eder. Pek çok şekil ve renk görebilen bizler çoğunlukla mutsuzuzdur. Eğer uygulamak istiyorsak dışarı çıkabilir ve yapraklara, çiçeklere, çocuklara ve bulutlara bakarak mutlu olabiliriz. Mutlu olup olmamamız farkındalığımıza bağlıdır. Eğer dişiniz arıyorsa, dişinizin ağrımamasının sizi mutlu edeceğini düşünürsünüz. Fakat dişiniz ağrımadığı zaman çoğunlukla yine de mutsuz olursunuz. Eğer farkındalık üstüne çalışırsanız birdenbire çok zengin, çok mutlu olursunuz. Budizmi uygulamak hayattan zevk almanın akıllıca bir yoludur. Mutluluk elde edilebilir. Lütfen kendinize yardım edin. Hepimiz nötr duyguları uzun zaman sürebilen çok hoş duygulara dönüştürme kapasitesine sahi-

biz. Oturma ve yürüyüş meditasyonları sırasında yaptığımız budur. Eğer siz mutluysanız, hepimiz bundan yararlanırız. Toplum bundan yararlanır. Tüm yaşayan varlıklar yararlanır bundan.

Zen tapınaklarında meditasyon salonundaki tahtada dört satırlık bir yazıt vardır. Son satır şöyledir, "Yaşamını boşa harcama." Yaşamlarımız günlerden ve saatlerden oluşmuştur ve her bir saat çok değerlidir. Saatlerimizi ve günlerimizi boşa mı harcadık? Yaşamlarımızı boşa mı harcıyoruz? Bunlar önemli sorulardır. Budizmi uygulamak her an canlı olmaktır. Oturma ve yürüme çalışması yaparken, bunu mükemmel bir şekilde yapma fırsatına sahip oluruz. Günün geri kalan kısmında yine uygulama yaparız. Daha zor olur, fakat mümkündür. Oturma ve yürüyüş çalışmalarımız gün içinde oturmadığımız ve yürümediğimiz anlara yayılmalıdır. Meditasyonun temel prensibi budur.

Algılama gerçeklik hakkındaki düşüncelerimizi ve kavramlarımızı içerir. Bir kaleme baktığınız zaman bunu algılarsınız, fakat kalemin kendisi sizin zihninizdeki kalemden farklı olabilir. Bana baktığınız zaman bendeki ben sizin algıladığınız benden farklı olabilir. Doğru bir algıya sahip olmamız için doğrudan bir karşılaşmaya ihtiyacımız vardır.

Gece gökyüzüne baktığınız zaman çok güzel bir yıldız görüp ona gülümseyebilirsiniz. Fakat bir bilim adamı o yıldızın artık orada olmadığını, milyonlarca yıl ön-

ce söndüğünü söyleyebilir. O yüzden algımız doğru değildir. Çok güzel bir gün batışı gördüğümüz zaman, güneşin orada bizimle birlikte olduğunu algılayarak çok mutlu olabiliriz. Gerçekte o sekiz dakika önce çoktan dağın arkasındaydı. Güneş ışığının gezegenimize ulaşması sekiz dakika alır. Gerçek şudur ki güneşi hiçbir zaman şu anda görmeyiz, sadece geçmişteki güneşi görürüz. Farzedelim ki alacakaranlıkta yürürken bir yılan gördünüz ve çığlık attınız, fakat fenerinizi üstüne çevirdiğinizde bunun bir ip olduğunu gördünüz. Bu bir algı hatasıdır. Günlük hayatımızda pek çok yanlış algılamada bulunuruz. Eğer sizi anlamazsam, sürekli size kızabilirim. Bizler birbirimizi anlayamıyoruz ve insanların acılarının esas kaynağı budur.

Bir adam teknesini çok sisli bir sabah nehrin yukarısına doğru sürüyordu. Birden nehrin aşağısına doğru bir teknenin geldiğini ve ondan kaçmadığını gördü. Tam ona doğru geliyordu. "Dikkatli ol! Dikkatli ol!" diye bağırdı, fakat tekne gelip ona çarptı ve neredeyse batıyordu. Adam çok öfkelendi ve diğer adama bağırmaya başladı. Fakat yakından baktığı zaman öteki teknede hiç kimsenin olmadığını gördü. Teknenin ipinden kurtularak nehir aşağı kaydığı ortaya çıktı. Adamın bütün öfkesi kayboldu ve kahkahalarla güldü. Eğer algılarımız doğru değilse bize pek çok kötü duygu verebilirler. Budizm, yanlışlıkla kötü duygulara ve ıstıraba kapılmamamız için, gerçek doğasını anlamamız amacıyla herşeye nasıl derin bir şekilde bakılacağını öğretir bize.

Buda bu böyle olduğu için onun da öyle olduğunu öğretti. Anlıyor musunuz? Siz gülümsediğiniz için ben mutluyum. Bu böyle, bu yüzden de o öyle. Buna birbirine bağımlı birlikte-yükselme denir.

Sizinle benim arkadaş olduğumuzu düşünelim (Doğrusu arkadaş olduğumuzu umuyorum da). Benim hoşnutluğum, mutluluğum büyük ölçüde size bağlıdır, sizin hoşnutluğunuz, mutluluğunuz da bana. Ben sizden sorumluyum, siz de benden. Yanlış yaptığım herhangi birşeyden siz acı çekersiniz, sizin yanlış yaptığınız birşeyden de ben acı çekmek zorunda kalırım. Bu yüzden size bakıp gözetmek için kendime bakıp gözetmeliyim.

Pali Canon'da sirkte çalışan bir baba kız hakkında bir hikaye vardır. Baba alnına uzun bir bambu kamışı yerleştiriyor ve kızı da bunun tepesine kadar tırmanıyordu. Bunu yaptıklarında, insanlar yemek için biraz pirinç almaları için onlara para veriyordu. Bir gün babası kıza şöyle dedi, "Sevgili kızım, birbirimize bakıp gözetmemiz gerek. Senin babana bakman, benim de sana bakıp gözetmem gerek, böylece güvende oluruz. Yaptığımız çok tehlikeli bir iş." Çünkü eğer kız düşerse her ikisi de hayatlarını kazanamayacaktı. Eğer düşüp ayağını kırarsa yiyecek hiçbir şeyleri olmayacaktı. "Kızım, birbirimize bakıp gözetmeliyiz ki hayatımızı kazanmayı sürdürebilelim."

Kızı akıllıydı. Şöyle dedi: "Baba şöyle söylemeliydin: 'Her ikimiz de kendimizi gözetmeliyiz, böylece hayatı-

mızı kazanmaya devam edebiliriz.' Çünkü gösteri yaparken sen kendini gözetiyorsun, ben de sadece kendimi gözetiyorum. Sen hiç kımıldamadan, tetikte dur. Bu bana çok yardım edecek. Ben de tırmanırken kendimi gözetirsem çok dikkatli tırmanırım, yanlış birşey olmasına izin vermem. Böyle söylemelisin baba. Sen kendini iyi bir şekilde gözet, ben de kendimi. Bu şekilde hayatımızı kazanmaya devam edebiliriz." Buda kızın hakı olduğunu kabul etti.

Bizler de arkadaşız ve mutluluğumuz birbirimize bağlı. Bu öğretiye göre ben kendime bakıp gözetirim, siz de kendinizi gözetirsiniz. Bu şekilde birbirimize yardım ederiz. En doğru algı da budur. Eğer sadece, "Bunu yapmayın, şunu yapmalısınız" der ve kendimi gözetmezsem pek çok yanlış şey yapabilirim ve bunun hiçbir faydası olmaz. Sizin mutluluğunuzdan sorumlu olduğumu bilerek kendimi gözetmeliyim ve siz de aynını yaparsanız herşey yolunda gider. Bu Buda'nın algı hakkındaki, birbirine bağımlı birlikte-yükselme prensibine dayanan öğretisidir. Budizmi öğrenmek kolaydır!

Buda'nın algımızın nesnesini anlamamıza yardım edecek özel bir yolu vardır. O anlamak için anlamak istediğinle bir olmak gerektiğini söyler. Bu uygulanabilir bir yoldur. Onbeş yıl kadar önce, Vietnam'daki savaş kurbanlarına, öksüzlere yardım eden bir komitede çalışıyordum. Vietnam'dan öksüzün isminin, yaşının ve durumunun anlatıldığı ve köşede bir resminin bulunduğu kağıtlar halinde başvurular geliyordu. Bunları, çocuğun bir halanın, amcanın ya da dedenin yanı-

na yerleştirilmesi ve yiyecek yemeğinin ve okul kitaplarının olması için Vietnamcadan İngilizceye, Fransızcaya, Almancaya çeviriyorduk. Ondan sonra komite çocuğa bakıp gözetmeleri için aile üyesine para gönderebiliyordu.

Her gün yaklaşık 30 başvurunun Fransızcaya çevrilmesine yardım ediyordum. Bunu çocuğun resmine bakarak yapıyordum. Başvuruyu okumuyordum, sadece çocuğun resmine baklyordum. Genellikle 30 ya da 40 saniye sonra çocukla bir oluyordum. Bunun nasıl ya da neden olduğunu bilmiyorum, fakat hep böyle oluyor. Sonra kalemimi alıp başka bir kağıda kelimeleri tercüme ediyordum. Sonraları, başvuruyu çevirenin ben olmadığımı anladım; bunu yapan benimle bir olan çocuk ile bendim. Onun yüzüne bakarak motive oluyordum; ben o oluyordum, o da ben oluyordu ve beraberce tercümeyi yapıyorduk. Bu çok doğal. Bunu yapabilmek için çok meditasyon yapmanız gerekmez. Sadece baklyorsunuz, kendiniz olmanıza izin veriyorsunuz ve sonra siz çocuğun içinde kayboluyorsunuz, çocuk da sizin içinizde. Buda'nın önerdiği algılama şeklini gösteren bir örnektir bu. Birşeyi anlamak için o şeyle bir olmalısınız.

Fransızcada bilmek, anlamak, kavramak anlamına gelen *comprendre* sözcüğü vardır. *Com* bir olmak, beraber olmak, *prendre* ise almak ya da tutmak demektir. Birşeyi anlamak o şeyi alıp onunla bir olmak demektir. Hintlilerin bu konuda mükemmel bir örneği vardır. Eğer bir tuz tanesi okyanusun tuzluluk derecesini ölçmek isterse, okyanusun tuzluluğunu algılamak

isterse kendisini okyanusa bırakır ve onunla bir olur, böylece algı mükemmel olur.

Son günlerde, nükleer fizikçiler de aynı şekilde hissetmeye başladılar. Atom altı parçacıkların dünyasına girdikleri zaman, bu dünyadaki zihinlerini görüyorlar. Bir elektron herşeyden önce sizin elektron hakkındaki kavrayışınızdır. Çalışmanızın nesnesi artık zihninizden ayrı değildir. Zihniniz büyük ölçüde onun içindedir. Modern fizikçiler gözlemci kelimesinin artık geçerli olmadığını, çünkü bir gözlemcinin gözlemlediği nesneden ayrı olduğunu düşünüyorlar. Eğer bu tür bir ayrılığı korursanız, atom altı nükleer biliminde pek fazla ilerleyemeyeceğinizi keşfettiler. Böylece katılımcı sözcüğünü öne sürdüler. Siz bir gözlemci değilsiniz, bir katılımcısınız. Benim konuşma yaptığım zaman hissettiğim de budur. Dinleyicilerin dışarıda olmalarını, gözlemlemelerini, sadece dinlemelerini istemem. Benimle bir olmalarını, uygulama yapmalarını, nefes çalışmalarını isterim. Konuşmacının ve dinleyicilerin doğru algıyı kazanmaları için bir olmaları gerekir. İkilik-olmaması "iki olmama" demektir, fakat "iki olmama" aynı zamanda "bir olmama" demektir. "Bir olma" yerine "iki-olmama" dememizin nedeni budur. Çünkü eğer bir varsa iki de vardır. Eğer ikiden kurtulmak istiyorsanız, birden de kurtulmalısınız.

Buda zamanından beri meditasyon üstüne temel el kitabı olan Satipatthana Sutta'da, şöyle denir, "Uygulamacı bedeni bedenin içinde, duyguları duyguların içinde, zihni zihnin içinde, zihnin nesnelerini de zihnin nesneleri içinde düşünmelidir." Söylenenler gayet net.

"Bedeni bedenin içinde" tekrarlaması sadece bunun öneminin altını çözmek için yapılmıştır. Bedeni bedenin içinde düşünmek, birşeyi düşünmek için onun dışında durmadığınız anlamına geliyor. Düşünenle düşünülen arasında hiçbir ayrım olmaksızın onunla bir olmalısınız. Bedeni bedenin içinde düşünmek, bedeninize düşüncenizin bir nesnesi olarak bakmamanız gerektiği anlamına gelir. Onunla bir olmalısınız. Mesaj çok açık. İkilik-olmaması Budacı meditasyonun anahtar sözcüğüdür.

Oturmak yeterli değildir. Aynı zamanda olmalıyız da. Ne olmalıyız? Olmak birşey olmaktır, hiçbir şey olamazsınız. Yemek için birşey yemelisiniz, sadece hiçbir şeyi yiyemezsiniz. Farkında olmak birşeyin farkında olmaktır. Kızmak birşeye kızmaktır. Öyleyse olmak birşey olmaktır ve bu birşey de neler olduğudur: bedeninizde, zihninizde, duygularınızda ve dünyada.

Otururken, oturur ve olursunuz. Nesiniz? Nefessiniz. Sadece nefes alan kişi değil -nefes ve gülümsemesiniz. Bir milyon kanalı olan bir televizyon gibidir bu. Nefes almayı çevirdiğiniz zaman, nefes olursunuz. Rahatsızlığı çevirdiğiniz zaman rahatsızlık olursunuz. Onunla bir olursunuz. Rahatsızlık ve nefes sizin dışınızda şeyler değildir. Onları onların içinde düşünürsünüz, çünkü onlarla birsinizdir.

Eğer bir kızgınlık hissediyorsam, bunun üstüne nasıl meditasyon yapabilirim? Bir Budist ya da entellek-

tüel biri olarak bununla nasıl başa çıkabilirim? Kızgınlığa savaşmam gereken, uzaklaştırmam için kesip atmam gereken, bana yabancı birşey olarak bakmam. Kızgınlığın ben olduğunu ve benim de kızgınlık olduğumu bilirim. İkilik-olmama, iki olmama. Kızgınlığımla şiddet olmaksızın, nazikce, sevgiyle, itinayla uğraşmam gerekir. Kızgınlık ben olduğu için, tıpkı küçük kardeşime sevgi ve itinayla bakacağım gibi bakmak zorundayım kızgınlığıma da, çünkü kızgınlık benim, onun içindeyim, oyum. Budizmde bizler kızgınlık, nefret, açgözlülüğü savaşmamız, yıkmamız, yoketmemiz gereken düşmanlar olarak düşünmeyiz. Eğer kızgınlığı yokedersek, kendimizi yokederiz. Kızgınlığı bu şekilde ele almak kendinizi bir savaş meydanına dönüştürmek gibidir, kendinizi parçalarsınız, bir parça Buda'nın yanına geçer, bir parça da Mara'nın yanına geçer. Eğer bu şekilde mücadele edersiniz kendinize şiddet uygulamış olursunuz. Eğer kendinize şefkatli olamazsanız, başkalarına da şefkatli olamazsınız. Kızdığımız zaman farkındalık oluşturmamız gerekir: "Kızgınım. Kızgınlık benim içimde. Kızgınlık benim." Yapılacak ilk şey budur.

Ufak bir rahatsızlık durumunda, bir kaç nefes alma ve bir gülümsemeyle birlikte rahatsızlığın varlığının kabul edilmesi, rahatsızlığı affetmek, anlamak ve sevmek gibi daha olumlu birşeye dönüştürmek için çoğunlukla yeterli olacaktır. Rahatsızlık yıkıcı bir enerjidir. Enerjiyi yıkamayız; sadece onu daha yapıcı bir enerjiye dönüştürebiliriz. Affetmek yapıcı bir enerjidir. Anlamak yapıcı bir enerjidir. Farzedelim ki bir çöldesiniz ve sadece bir bardak çamurlu suyunuz var. Ça-

murlu suyu içmek için berrak bir su haline dönüştürmelisiniz, sadece onu fırlatıp atamazsınız. Böylece çamurun dibe çökmesi için bir süre beklersiniz ve berrak su ortaya çıkar. Aynı şekilde, kızgınlığı da daha yapıcı bir enerji şekline dönüştürmeliyiz, çünkü kızgınlık sizsiniz. Kızgınlık olmadan geriye hiçbir şey kalmaz. Meditasyon böyle çalışır.

Daha önce ilkin kızkardeşine kızan, sonra da ateşi olduğunu anlayarak onu anlayıp kaygılanarak ona yardım etmeye çalışan bir çocuktan bahsetmiştim. Böylece anlayış yoluyla yıkıcı kızgınlık enerjisi sevgi enerjisine dönüşür. Kızgınlığınız üstüne meditasyon yapmak ilk önce kızgınlığınız üstüne bir farkındalık oluşturmaktır, "Ben kızgınım", sonra da kızgınlığın doğasına bakmaktır. Kızgınlık bilgisizlikten doğar ve bilgisizliğin güçlü bir müttefiğidir.

Algı bedenimizin, duygularımızın, zihnimizin, doğanın ve toplumun algılanmasıdır. Meşe ağacının Buda doğasını, bir Dharma öğretmeni olarak işlevini görebilmemiz için meşe ağacını iyi bir şekilde algılamamız gerekir. Neyin yanlış olduğunu görmemiz için politik ve ekonomik sistemlerimizi doğru bir şekilde algılamalıyız. Mutluluğumuz ve huzurumuz için algı çok önemlidir. Algının hislerden, bilgisizlikten ve yanılsamalardan özgür olması gerekir.

Budacılık'ta bilgi anlayışa bir engel olarak düşünülür, tıpkı suyun akmasını engelleyen bir buz kütlesi gi-

bi. Eğer bir şeyi gerçek olarak kabul edip ona yapışırsak, gerçek bir insan olarak gelip kapımızı çalsa bile ona kapıyı açmayacağımız söylenir. Şeylerin kendilerini bize açmaları için onlar hakkındaki görüşlerimizi terketmeye hazır olmamız gerekir.

Buda bunun hakkında bir hikaye anlatmıştır. Beş yaşındaki çocuğunu çok seven dul bir adam iş için uzağa gitmiş ve haydutlar gelip tüm köyünü yakmış ve oğlunu alıp götürmüşler. Adam döndüğü zaman harabeyi görüp paniğe kapılmış. Kendi çocuğu sanarak yanmış bir çesedi almış ve saçlarını yolup göğsüne vurarak kontrolsüz bir şekilde ağlamaya başlamış. Bir yakma töreni düzenlemiş ve külleri toplayarak çok güzel kadife bir çantaya koymuş. Çalışırken, uyurken, yemek yerken hep bu kül çantasını yanında taşımış.

Bir gün gerçek oğlu hırsızlardan kaçarak evinin yolunu bulmuş. Gece yarısı babasının yeni kulübesine varmış ve kapıyı çalmış. Tahmin edersiniz ki babası hala ağlayarak kül çantasını taşıyormuş. "Kim o?" diye sormuş. Çocuk cevap vermiş, "Benim baba. Aç kapıyı, oğlun geldi." Babası heyecanlı zihninde yaramaz bir çocuğun kendisiyle alay ettiğini düşünmüş ve çocuğa gitmesi için bağırarak ağlamaya devam etmiş. Oğlan tekrar tekrar kapıya vurmuş, fakat babası onu içeri almayı reddetmiş. Biraz zaman geçmiş ve nihayet çocuk gitmiş. O zamandan sonra babayla oğul bir daha birbirlerini hiç görmemişler. Buda bu hikayeyi anlattıktan sonra şöyle dedi, "Bir zaman, bir yerde birşeyi gerçek olarak alırsınız. Eğer buna o kadar bağlanırsanız, gerçek bir insan olarak gelip kapınızı çalsa

bile ona kapıyı açmayacaksınız."

Bilgiye muhafızlık etmek iyi bir anlama yolu değildir. Anlamak bilginizi fırlatıp atmak demektir. Bilginizi bir merdiveni tırmanır gibi aşabilmelisiniz. Eğer merdivenin beşinci basamağındaysanız ve çok yüksekte olduğunuzu düşünürseniz, altıncı basamağa tırmanmanız için hiç bir umut yoktur. Buradaki yöntem bırakmaktır. Budacıların anlayış yolu, aşmamız için görüşlerimizi ve bilgimizi salıverir. En önemli öğreti budur. Anlayış hakkında konuşurken su imgesini kullanmamın nedeni budur. Bilgi katıdır, anlayışın yolunu engeller. Su ise akıp nüfuz edebilir.

Meditasyon toplumun dışına çıkmak, toplumdan kaçmak değil, fakat topluma yeniden girmeye hazırlanmaktır. Buna "içiçe geçmiş Budacılık" deriz. Bir meditasyon merkezine gittiğimiz zaman, herşeyi -ailemizi, toplumu ve bunlarla ilgili tüm karmaşayı- geride bırakmışız ve çalışmak ve huzur aramak için oraya bir birey olarak gelmişiz gibi bir izlenime kapılabiliriz. Bu bir yanılsamadır, çünkü Budacılıkta birey diye birşey yoktur.

Tıpkı bir parça kağıdın, kağıt-olmayan elementler denilebilecek pek çok elementin bir karışımı olması gibi birey de birey-olmayan elementlerden oluşmuştur. Eğer bir şairseniz, bu kağıtta bir bulutun süzüldüğünü göreceksiniz. Bulut olmadan su olmaz, su olmadan ağaçlar büyüyemez ve ağaçlar olmadan kağıt yapamazsınız. Öyleyse bulut oradadır. Bu sayfanın varolması bir bulutun varolmasına bağlıdır. Kağıt ve bulut birbirlerine o kadar yakınlar ki. Başka birşey düşünelim, mesela güneş ışığı. Güneş ışığı çok önemlidir, çünkü o olmaksızın orman büyüyemez, biz insanlar da büyüyemeyiz. Ağacı kesen kişinin ağacı kesmek için güneş ışığına ihtiyacı vardır ve ağacın bir ağaç olması

için yine güneş ışığına ihtiyacı vardır. Bu yüzden bu kağıtta güneş ışığını görebilirsiniz. Ve eğer uyanık olan birinin gözleriyle, bir Boddhisattva'nın gözleriyle daha derine bakarsanız sadece bulutu ve güneş ışığını görmekle kalmaz, herşeyi görürsünüz bu kağıdın içinde: ağacı kesen kişinin yemesi için ekmek olan buğdayı, o kişinin babasını -herşey bu kağıt parçasının içindedir.

Avatamsaka Sutra bize bu kağıt parçasıyla ilişkide olmayan tek şey gösteremeyeceğimizi söyler. Biz de şöyle diyoruz, "Bir kağıt parçası kağıt-olmayan elementlerden yapılmıştır." Bir bulut kağıt-olmayan bir elementtir. Orman kağıt-olmayan bir elementtir. Güneş ışığı kağıt-olmayan bir elementtir. Kağıt kağıt-olmayan elementlerden oluşmuştur, hem de öyle bir noktaya kadar ki eğer kağıt-olmayan elementleri kendi kaynaklarına, bulutu gökyüzüne, güneş ışığını güneşe, ağaç kesicisini babasına geri döndürürsek kağıt boş kalır. Boş kalacağı şey nedir? Ayrı bir özdür. O bütün özü-olmayan elementlerden, kağıt-olmayan elementlerden yapılmıştır ve eğer bütün bu kağıt-olmayan elementler alınırsa tümüyle boş kalır, bağımsız bir özden boş kalır. Bu anlamda boş kalmak kağıdın herşeyle, tüm kainatla dolu olması anlamına gelir. Bu küçücük kağıt parçasının varlığı tüm kainatın varlığını kanıtlar.

Aynı şekilde, birey de birey-olmayan elementlerden oluşmuştur. Bir meditasyon merkezine girdiğinizde herşeyi arkanızda bırakmayı nasıl umarsınız? Yüreğinizde taşıdığınız o acı toplumun kendisidir. Bunu

kendinizle beraber getirirsiniz, toplumu kendinizle beraber getirirsiniz. Kendinizle beraber hepimizi getirirsiniz. Meditasyon yaptığınız zaman bu sadece kendiniz için değildir, bunu tüm toplum için yaparsınız. Sadece kendiniz için değil, hepimiz için de sorunlarınıza çözümler ararsınız.

Yapraklara çoğunlukla ağacın çocukları olarak bakılır. Evet, ağacın çocuklarıdırlar, ondan doğmuşlardır, fakat aynı zamanda ağacın anneleridir de. Yapraklar gaz ve güneş ışığıyla beraber ham bitki özü, su ve mineralleri bir araya toplar ve bunları ağacı besleyecek çeşitli bitki özlerine dönüştürür. Bu şekilde yapraklar ağacın annesi olurlar. Hepimiz toplumun çocuklarıyız, fakat aynı zamanda annesiyiz de. Toplumu beslememiz gerekir. Eğer köklerimizi toplumdan koparırsak onu kendimiz ve çocuklarımız için daha yaşanabilir bir yer haline getiremeyiz. Yapraklar bir sapla ağaca bağlıdırlar. Bu sap çok önemlidir.

Yıllardır komünümüzde bahçe işleriyle uğraşıyorum ve bazen bitkileri bir yerden çıkarıp başka yere ekmenin çok zor olduğunu biliyorum. Bazı bitkiler kolayca ekilmezler, bu yüzden onların yumuşak toprağa daha kolay kök salmalarına yardım etmek için bir tür bitki hormonu kullanırız. Meditasyon uygulamasında bulabileceğimiz ve köklerini koparmış insanların tekrar toplumda kök salmalarına yardım edebilecek olan birşeyin, bir tür tozun olup olmadığını merak ediyorum. Meditasyon toplumdan kaçış değildir. Meditasyon, yaprağın ağacı beslemesi için, kendini toplumla yeniden bütünleştirme kapasitesini kazandırmaktır.

Bir meditasyon merkezinde şöyle birşey olmuştu. Bir kaç genç toplumdan sıkılmış ve bir meditasyon merkezine gelerek toplumdan kopmak istediler. Meditasyon merkezine bir birey olarak gelmedikleri gerçeğini görmezden geliyorlardı. Hep beraber meditasyon merkezine gelerek başka bir tür toplum oluşturuyorlardı. Bir toplum olarak, diğer toplumlara benzer sorunları vardı. Meditasyon merkezine girmeden önce, meditasyonda huzur bulabileceklerini ummuşlardı. Şimdi başka bir tür toplum oluşturarak, bu toplumun daha büyük olan toplumdan daha zor olduğunu buldular. Yabancılaşmış insanlardan oluşuyordu bu toplum. Bir kaç yıl sonra, kendilerini hüsrana uğramış, meditasyon merkezine gelmeden önceki hallerinden daha kötü hissettiler. Bunun nedeni meditasyonu yanlış anlamamızdır, meditasyonun amacını yanlış anlıyoruz. Meditasyon sadece meditasyon yapan klşi için değil, herkes içindir.

Çocukları meditasyon merkezine getirmek çok normaldir. Plum Village'de çocuklar yetişkinlerle beraber çalışırlar. Zaman zaman gelip bizimle çalışmaları ve çocuklarını da getirmeleri için kapılarımızı konuklara açarız. Özellikle çocukları gözetiriz. Çocuklar mutlu olduğu zaman yetişkinler de mutlu olur. Bir gün çocukların kendi aralarında şöyle konuştuğunu duydum, "Nasıl oluyor da ebeveynlerimiz burada bu kadar mutlu oluyorlar?" Ondört yıldır meditasyon yapan bir arkadaşım var ve kızına nasıl meditasyon yapılacağını

hiç göstermemişti. Yalnız başınıza meditasyon yapamazsınız. Bunu çocuklarınızla beraber yapmalısınız. Eğer çocuklarınız mutlu değillerse, gülümsemiyorlarsa, siz de gülümseyemezsiniz. Kendiniz için huzurlu bir adım attığınız zaman aynı zamanda çocuklarınız ve dünya için de atmış olursunuz.

Toplumumuzun yaşanması zor bir yer olduğunu düşünüyorum. Eğer dikkatli olmazsak köklerimizi kopartabiliriz ve bir kez köklerimiz kopunca toplumun daha yaşanabilir bir yer olmasına yardım edemeyiz. Meditasyon bizim bir tür toplumda kalmamıza yardım etme yoludur. Bu çok önemlidir. Toplumdan yabancılaşan ve toplumda yeniden bütünleşemeyen insanlar gördük. Eğer dikkatli olmazsak bunun hepimizin başına gelebileceğini biliyoruz.

Amerika'daki pek çok Budistin genç ve zekî olduğunu ve Budizme inanç kapısından değil, psikoloji kapısından girdiklerini öğrendim. Batı dünyasında insanların psikolojik olarak çok acı çektiklerini biliyorum ve çoğunun psikolojik sorunlarını çözmek için meditasyon yaparak Budist olmalarının nedeni budur. Çoğu hala toplum içindedir, fakat bazıları köklerini toplumdan kopartmışlardır. Bu toplumda uzun bir süredir yaşıyor olduğum halde ben de bu toplumla pek iyi geçinemediğimi hissediyorum. İnzivaya çekilmeyi, kendime geri dönmeyi istememi sağlayan o kadar çok şey var ki toplumda. Fakat çalışmalarım toplum içinde kalmama yardım ediyor, çünkü eğer toplumu ter-

kedersem onu değiştirmeye yardım edemeyeceğimin farkındayım. Budizmi uygulayanların toplumda kalmayı, ayaklarını yerde tutmayı başaracaklarını umuyorum. Bu bizim huzur umudumuzdur.

30 yıl önce, 27 ya da 28 yaşlarındayken, toplum dışına çıkıp bir meditasyon merkezine gitmek zorunda kalan bir adam hakkında bir şiir yazmıştım. Budist Tapınağı bir sevecenlik yeri olduğu için onu hoş karşıladılar. Birisi bu kadar acı çekerken bir meditasyon merkezine geldiğinde ilk şey onu rahat ettirmektir. Tapınaktaki insanlar onun ağlayacak bir yeri olmasına izin verecek kadar sevecendiler. Ne kadar süre, kaç gün, kaç yıl ağlaması gerekti? Bilmiyoruz. Fakat sonunda meditasyon merkezine sığındı ve topluma geri dönmek istemedi. Artık toplumdan gına gelmişti. Biraz huzur bulduğunu düşünüyordu, fakat bir gün ben geldim ve onun küçük bir kulübe olan meditasyon merkezini, son sığınağını yaktım. Onun anlayışına göre bu küçük evden başka hiçbir şeyi yoktu. Gidecek hiçbir yeri yoktu, çünkü toplum onun toplumu değildi. Kendi özgürlüğünü aramaya gelmiş olduğunu düşünüyordu, fakat Budizmin ışığında, bireysel nefs diye birşey yoktur. Bildiğimiz gibi, bir Budist merkeze girdiğiniz zaman, kendinizle birlikte toplumdan aldığınız tüm yaraları da getirirsiniz ve tüm toplumu da getirmiş olursunuz. Bu şiirde ben genç adamım ve aynı zamanda da gelip evi yakan kişiyim.

Hepsini istiyorum diyeceğim.
Eğer bana ne kadar istediğimi sorarsanız,
Hepsini istediğimi söyleyeceğim.
Bu sabah sen ve ben ve herkes
Bu muhteşem teklik pınarına akıyor.
Küçük imgelem parçacıkları olan bizler,
kendimizi bulmak için uzun bir yol geldik,
Ve bizim için karanlığın içinde,
Özgürlük yanılsaması.
Bu sabah kardeşim uzun macerasından geri döndü.
Sunağın önünde diz çöküyor ve gözleri yaşlarla doluyor.
Ruhu demir atacak bir kıyı arıyor,
Benim uzun zaman önceki imgem.
Bırakın orada diz çöküp ağlasın,
Bırakın yüreğini bağırsın.
Bırakın binlerce yıl sığınsın.
Bütün gözyaşlarını kurutmaya yeter.
Çünkü gecelerden birinde ben geleceğim.
Gelip tepedeki küçük evini
yakmalıyım.
Son sığınağını.
Yangınım yıkacak,
Herşeyi yıkacak.
Sahip olduğu tek yaşam salını elinden alarak,
Harap olduktan sonra.
Ruhunun en büyük ıstırabında,

kabuk kırılacak.

Yanan kulübenin ışığı zafer içinde

kurtuluşuna şahit olacak.

Yanan evin yanında onu bekleyeceğim,

gözyaşlarım yanaklarımdan akacak.

Onun bu yeni varoluşunu düşünmek için orada olacağım,

ve ellerini ellerimin arasına alacağım,

ve ona ne kadar istediğini soracağım.

Bana gülümseyecek ve hepsini istediğini söyleyecek.

Tıpkı benim yaptığım gibi.

Benim için bir meditasyon merkezi kendinize geri döndüğünüz, açık bir gerçeklik anlayışına ulaştığınız, anlayış ve sevgide daha çok güç bulduğunuz ve topluma yeniden katılmaya hazırlandığınız yerdir. Eğer böyle değilse gerçek bir meditasyon merkezi değildir orası. Gerçek bir anlayış kazanırken topluma yeniden girebilir ve gerçek bir katılımda bulunabiliriz.

Yaşantımızda pek çok bölüm vardır. Oturma meditasyonu yaptığımız ve yapmadığımız zamanlar birbirinden o kadar farklıdır ki. Otururken yoğun bir şekilde uygulama yaparız, oturmadığımız zaman öyle yoğun uygulama yapmayız. Gerçekte, uygulamamayı uygularız yoğun bir şekilde. Uygulamayı ve uygulamamayı ayıran bir duvar vardır. Uygulama sadece uygulama dönemi içindir ve uygulamama sadece uygula-

ma yapılmayan dönem içindir. Bu ikisini nasıl birleştirebiliriz? Meditasyonu meditasyon salonundan çıkartıp mutfağa ve ofise nasıl sokabiliriz? Oturma oturulmayan zamanı nasıl etkileyebilir? Eğer bir doktor size iğne yaparsa, sadece kolunuz değil tüm bedeniniz yararlanır bundan. Eğer günde bir saat oturma uygulaması yaparsanız, bu bir saat sadece bir saat olmakla kalmaz, tüm bir yirmi dört saat olur. Bir nefes çalışması, bir gülümseme sadece bu an için değil, tüm gün için yarar sağlayacaktır. Uygulama ile uygulamama arasındaki engeli kaldıracak şekilde çalışmalıyız.

Meditasyon salonunda yürürken çok yavaş, dikkatli adımlar atarız. Fakat havaalanına gidince tümüyle farklı biri oluruz. Daha farklı, daha az dikkatli yürürüz. Havaalanında ve pazarda nasıl uygulama yapabiliriz? Bu içiçe geçmiş Budacılıktır. İçiçe geçmiş Budacılık sadece toplumsal adaletsizliği ve bombaları protesto ederek toplumsal ve politik sorunları çözmek için Budacılığı kullanmak demek değildir. Herşeyden önce Budacılığı günlük yaşantımıza sokmalıyız. Telefon görüşmeleri arasında nefes çalışan bir arkadaşım var ve bu ona çok yardımcı oluyor. Başka bir arkadaşım iş randevuları arasında Denver'daki binaların arasında içe yönelmiş bir şekilde yürüyerek yürüyüş meditasyonu yapıyor. Yanından geçenler ona gülümsüyor ve görüşmeleri, çok zor insanlarla da olsa, genellikle çok hoş ve başarılı oluyor.

Uygulamamızı meditasyon merkezinden günlük yaşantımıza aktarabilmeliyiz. Günlük yaşam sırasında duygularımıza, algılarımıza nüfuz etmek için nasıl ça-

lışabiliriz? Algı ve duygularımızla sadece oturma uygulaması yaparken uğraşmayız. Onlarla her zaman uğraşmamız gerek. Aramızda bunun nasıl yapılacağını tartışmamız gerek. Telefon görüşmeleri arasında nefes çalışması yapıyor musunuz? Havuç doğrarken gülümseme çalışması yapıyor musunuz? Uzun ve zor bir işin ardından dinlenme çalışması yapıyor musunuz? Sorular çok pratik. Budizmi yemek zamanına, dinlenme zamanına, uyku zamanına nasıl uygulayacağınızı biliyorsanız, bence Budizm günlük yaşantınızla içiçe geçmiş olacaktır. O zaman toplumsal konularda büyük bir etkisi olacaktır. Buda, Dharma ve Sangha sadece uzak birşeyin tanımı değil, günlük yaşamın, her dakikanın, yaşantımızdakl her saatin konusu olacaktır.

Zihnimiz içinde pek çok duygunun ve düşüncenin yüzdüğü bir ırmak gibidir. Zaman zaman kendimize ne olup bittiğini hatırlatmak için bir gatha, kısa bir beyit, okumak bize yardımcı olabilir. Zihnimizi bir gathaya odakladığımız zaman, gatha o anda zihnimiz olur. Gatha zihnimizi yarım saniye veya on saniye ya da bir dakika doldurur, o zaman akıntı yönünde başka bir gatha söyleriz. Sessiz bir yemek yerken kendime bir gatha okurum ve sonra birşey yerim. Tabak boşalınca başka bir gatha söyleyip bir fincan çay içerim. Bir saat oturma uygulaması yapıldığını düşünelim, bunu beş saat oturmama uygulaması, sonra üç

saat yine oturma uygulaması izler, yoğun bir çalışmadır bu. Çalışılan zamanla çalışılmayan zaman arasındaki, çalışan zihinle çalışmayan zihin arasındaki ilişki nedir? Oturma uzun, sessiz bir gatha gibidir (belki o kadar sessiz değildir). Benim esas ilgilendiğim gathanın gatha-olmayan zihin durumu üstündeki etkisidir.

Bir sürücünün zaman zaman kendisine .yol göstermesi için işaretlere ihtiyacı olur. İşaret ve yol birdir, çünkü işareti sadece ortaya çıktığı yerde görmezsiniz, sonraki işarete kadar tüm yol boyunca görürsünüz. İşaretlerle yollar arasında bir fark yoktur. Gatha ve oturma uygulamasını uygularken bunu yapmalıyız. Gatha kendimize geri dönmemize yardım eder ve gatha sona erer ermez ırmak boyunca devam ederiz. Eğer gathalarla işaretlerle yol arasındaki bütünlük gibi, yaşantımızın geri kalan kısmının bütünlüğünü anlamazsak, o zaman içimizde Fransızların dediği gibi *cloisons etanches* olur. Bu tam bir bölünme demektir, iki bölme arasında hiçbir iletişim yoktur. Geçirgen değildir. Gatha ile gatha-olmayan zihin durumu arasında kesin bir ayrım vardır, tıpkı oturma ile oturmama arasında olduğu gibi.

Gathalar gatha-olmayan anları nasıl etkileyebilirler? Oturma uygulaması oturulmayan zamana nasıl yayılabilir? Bunu uygulamayı öğrenmemiz gerekir, öyle ki bir gatha, bir dakikalık oturma uygulaması günün geri kalanını etkileyecektir, yürüyüş meditasyonunda atılan bir adım günün geri kalanını etkileyecektir. Her eylemin, her düşüncenin bir etkisi vardır. Sadece ellerimi çırpsam bile bunun etkisi heryerdedir,

hatta uzak galaksilerde bile. Her oturma, gülümseme, yürüme uygulamasının günlük hayatınızda ve diğer insanların hayatında da etkisi vardır. Uygulamanın temeli bu olmalıdır.

Oturma ve yürüme uygulaması yaparken oturmanın ve yürümenin niceliğine değil, niteliğine dikkat etmeliyiz. Zekice uygulamamız gerekir. Durumumuza uyan bir uygulama türü yaratmamız gerekir.

Size Buda Amitabha'nın adına dua eden bir kadının öyküsünü anlatmak istiyorum. Sert mizaçlı bir kadın tahta bir davul ve bir çan kullanarak ve her defasında bir saat boyunca "Namo Amitabha Buda" diyerek günde üç kez dua eder. Bin defa bu şekilde dua ettikten sonra çan sesini çağırır (Vietnamcada biz çanı 'çalıyor' demeyiz). Bunu on yıldır yapsa da kişiliği hiç değişmez. Hala huysuzdur, sürekli insanlara bağırıp çağırır.

Bir arkadaşı ona bir ders vermek istemiş ve bir öğleden sonra tam kadın tütsü yakıp çan sesini üç kez çağırdığı ve "Namo Amitabha Buda" diye okumaya başlayacağı sırada kadının kapısına gelmiş ve "Bayan Nguyen, Bayan Nguyen!" diye bağırmış. Bu onun çalışma saati olduğu için kadın çok kızmış, fakat adam kapının önünde adını bağırıp duruyormuş. Kadın kendi kendine şöyle demiş, "Kızgınlığıma karşı savaşmalıyım, onu duymazdan geleceğim," ve okumaya devam etmiş, "Namo Amitabha Buda, Namo Amitabha Buda".

Adam kadının adını bağırmayı sürdürmüş ve kadının öfkesi gittikçe kabarmış. Öfkesine karşı savaşmaya çalışmış ve "Acaba duamı kesip gidip şu adama bir haddini bildirsem mi?" diye düşünmüş. Fakat okumaya devam etmiş ve bunun için çok çaba göstermesi gerekiyormuş. İçinde öfke ateşi kabarıyormuş, fakat kadın hala "Namo Amitabha Buda" diye dua etmeye çalışıyormuş. Adam bunu biliyormuş ve bağırmaya devam etmiş, "Bayan Nguyen, Bayan Nguyen!".

Kadın artık dayanamamış. Çanla davulu bir yana fırlatmış. Kapıyı hiddetle açıp bahçe kapısına gitmiş ve şöyle demiş, "Neden, neden böyle davranıyorsun? Neden yüzlerce defa adımı çağırıp duruyorsun?" Adam ona gülümseyerek şöyle demiş, "Adını sadece on dakika bağırdım ve sen çok kızgınsın. Buda'nın adını on yıldır çağırmaktasın. Şimdiye kadar ne kadar kızmış olduğunu düşün bir?"

Sorun çok yapmak değildir, doğru yapmaktır. Eğer doğru yaparsanız, daha nazik, daha hoş, daha anlayışlı ve sevgi dolu olursunuz. Oturma ya da yürüyüş uygulaması yaparken niceliğe değil, niteliğe önem vermeliyiz. Eğer sadece nicelik için çalışırsak o zaman Bayan Nguyen'den farkımız kalmaz. Onun dersini aldığını ve bundan sonra daha iyi çalıştığını umuyorum.

Fransa'daki Plum Village'de Singapur, Malezya, Endonezya, Tayland ve Filipinler'deki mülteci kamplarından her hafta yüzlerce mektup alıyoruz. Bunları okumak çok acı veriyor, fakat okumak zorundayız, onlarla temas halinde olmak zorundayız. Yardım etmek için elimizden geleni yapıyoruz, fakat acı çok büyük boyutlarda ve bazen cesaretimiz kırılıyor. Tekneyle kaçan insanların yarısının okyanusta boğulduğu söyleniyor; sadece diğer yarısı Güneydoğu Asya'ya ulaşabiliyor.

Bu teknelerde deniz korsanlarının tecavüz ettiği pek çok genç kız var. Tayland hükümetinin deniz korsanlarının mültecilere bu kadar acı vermeyi sürdürmelerini, bu tür bir korsanlığını önlemesine Birleşmiş Milletler ve başka pek çok ülke de yardım etmeye çalışıyor. Bir gün, küçük bir teknede Taylandlı bir korsan tarafından tecavüz edilen genç bir kızı anlatan bir mektup aldık. Sadece oniki yaşındaydı ve okyanusa atlayıp boğulmuştu.

Böyle birşeyi ilk öğrendiğinizde korsana öfkelenirsiniz. Doğal olarak kızın tarafını tutarsınız. Daha derine bakınca bunu farklı görürsünüz. Eğer kızın tarafını tu-

tarsanız kolay. Sadece bir silah alıp korsanı vurmanız gerekir. Fakat bunu yapamayız. Meditasyon yaparken, eğer korsanın köyünde doğmuş ve onunla aynı koşullarda büyümüş olsaydım, benim de şimdi korsan olduğumu gördüm. Büyük bir olasılıkla korsan olurdum. Kendimi o kadar kolay suçlayamam. Meditasyon yaparken, Siyam Körfezinde her gün yüzlerce bebek doğduğunu ve eğer biz eğitimciler, sosyal çalışanlar, politikacılar ve diğerlerimiz bu durum hakkında birşey yapmazsak 25 yıl içinde pek çoğunun deniz korsanı olacağını gördüm. Bu kesin. Eğer siz ve ben o balıkçı köylerinde doğsaydık 25 yıl içinde deniz korsanları olurduk. Eğer bir silah alıp korsanı vurursanız hepimizi vurmuş olursunuz, çünkü hepimiz bir dereceye kadar bu durumdan sorumluyuz.

Uzun bir meditasyondan sonra bu şiiri yazdım. İçinde üç kişi var: oniki yaşındaki kız, korsan ve ben. Birbirimize bakıp birbirimizin içindeki bizi tanıyabiliyor muyuz? Şiirin ismi Lütfen Beni Doğru İsimlerimle Çağırın, çünkü o kadar çok ismim var ki. Bu isimlerden birini duyduğumda "Evet" demek zorundayım.

Yarın ayrılacağımı söyleme
çünkü bugün bile hala varıyorum.

İyi bak: Her saniye varıyorum
bir ilkbahar dalındaki bir tomurcuk olmak için,
kanatları hala kırılgan küçük bir kuş olmak için
yeni yuvamda şarkı söylemeyi öğrenen,

çiçeğin kalbindeki bir tırtıl olmak için,
kendini bir taşta saklayan bir cevher olmak için.

Hala varıyorum, gülmek ve ağlamak için
korkmak ve umut etmek için,
kalbimin ritmi tüm canlıların
doğumu ve ölümüdür.

Ben bir mayıs böceğiyim, başkalaşım geçiren
nehrin yüzeyinde,
ve ilkbahar geldiğinde mayıs böceğini yemek için
zamanında gelen kuşum.

Ben bir kurbağayım, mutlu bir şekilde
berrak su birikintisinde yüzen,
aynı zamanda da yılanım,
sessizce yaklaşan ve
kurbağayla karnını doyuran.

Uganda'daki çocuğum, bir deri bir kemik,
bacaklarım bir bambu dalı kadar incecik,
ve bir silah satıcısıyım,
Uganda'ya ölümcül silahlar satan.

Oniki yaşındaki kızım,
küçük bir teknedeki mülteci,

kendini okyanusa atan
bir deniz korsanının tecavüzünden sonra,
ve ben korsanım, kalbimde henüz
görme ve sevme yeteneği olmayan.

Politbüronun bir üyesiyim,
ellerimde büyük bir kudret olan,
ve 'kan borcunu' ödemesi gereken adamım,
çalışma kamplarında yavaş yavaş ölen halkıma.

Sevincim ilkbahar gibidir, o kadar ılık ki
bütün hayat yollarında çiçekler açtırır.
Acım bir gözyaşı nehri gibidir, o kadar dolu ki
dört okyanusu da doldurur.

Lütfen beni doğru isimlerimle çağırın,
böylece tüm kahkahalarımı ve ağlamalarımı
aynı anda duyabilirim,
böylece sevincimle acımın bir olduğunu görebilirim.

Lütfen beni doğru isimlerimle çağırın,
böylece uyanabilirim,
ve böylece kalbimin kapısı açık kalabilir,
merhamet kapısı.

Çok hızlı koşan bir ata binen bir adam hakkında bir Zen hikayesi vardır. Yolun kenarında duran başka bir adam ona şöyle bağırır, "Nereye gidiyorsun?" At sırtındaki adam şöyle cevap verir, "Bilmiyorum. Ata sor." Sanırım bizim durumumuz da bu. Kontrol edemediğimiz pek çok ata biniyoruz. Mesela silahlanmanın artması bir attır. Elimizden geleni yaptık, fakat bu atları kontrol edemiyoruz. Yaşantılarımız o kadar yoğun ki.

Budacılıkta en önemli kural neler olup bittiğini bilmek, farkındalık içinde yaşamaktır. Sadece burada değil, orada da neler olup bittiğini bilmek. Mesela bir dilim ekmek yerken, çiftçilerimizin buğday üretirken biraz fazla kimyasal zehir kulladığının farkında olmayı seçebilirsiniz. Ekmek yerken, bir şekilde ekolojinin bozulmasının sorumluluğuna ortak oluruz. Bir parça et yerken ya da içki içerken üçüncü dünyada her gün 40.000 çocuğun açlıktan öldüğünün ve bir parça et ya da bir bardak likör üretmek için pek çok ürünü kullandığımızın farkında olabiliriz. Bir tabak tahıl yemek dünyanın acısıyla uzlaşmak açısından bir parça et yemekten daha iyi olabilir. Fransa'da yaşayan bir ekonomist eğer sırf Batı ülkelerinde et yeme ve alkol içme oranı yüzde elli düşse, bunun dünyanın durumunu değiştirmeye yeteceğini söylemişti. Sadece yüzde elli daha az.

Her gün huzurla ilgili pek çok şey yapıyoruz. Eğer yaşam tarzımızın, tüketim şeklimizin, şeylere bakışımızın farkında olursak, tam yaşadığımız şu anda, şimdi nasıl huzur yaratabileceğimizi biliriz. Mesela pazar gazetesini elimize aldığımız zaman bunun çok ağır olduğunun farkında olabiliriz. Böyle bir gazete basmak

için bütün bir ormana ihtiyaç olabilir. Gazeteyi aldığımız zaman bunun farkında olmalıyız. Eğer çok farkında olursak, akışı değiştirmek için birşeyler yapabiliriz.

Benim tapınağımda ben bisiklete binen ilk keşiştim. O zamanlarda bisiklete binerken okunacak gathalar yoktu. Bu uygulamayı günümüze uydurmak için akıllıca çalışmam gerekiyordu ve arabanızı çalıştırmadan önce okuyabileceğiniz bir gatha yazdım. Umarım bunu faydalı bulursunuz:

Arabayı çalıştırmadan önce,
Nereye gittiğimi biliyorum.
Araba ve ben biriz.
Eğer araba hızlanırsa, ben de hızlanırım.

Bazen gerçekten araba kullanmamıza gerek yoktur, fakat kendimizden uzaklaşmak istediğimiz için aşağıya inip arabayı işletiriz. Eğer bu gathayı okursak "Arabayı çalıştırmadan önce, nereye gittiğimi biliyorum", bu bir ışık olabilir -hiçbir yere gitmemize gerek olmadığını görebiliriz. Gittiğimiz her yere kendimizi de beraber götürürüz; kendimizden kaçamayız. Bazen motoru kapatıp yürüyüş meditasyonu yapmak daha iyidir. Bunu yapmak daha hoş olabilir.

Son bir kaç yılda, asit yağmurları yüzünden iki mil-

yon metrekare ormanlık arazinin yok olduğu ve bunun kısmen arabalarımızdan kaynaklandığı söyleniyor. "Arabayı çalıştırmadan önce, nereye gittiğimi biliyorum" çok derin bir soru bu. "Nereye gideceğim? Kendi yıkımıma mı?" Eğer ağaçlar ölürse insanlar da öleceklerdir. Eğer ağaçlar ve hayvanlar yaşamazsa, biz nasıl yaşayabiliriz ki?

"Araba ve ben biriz." Kendimizin patron olduğuna, arabanınsa sadece bir alet olduğuna dair bir izlenimimiz var, fakat bu doğru değil. Arabayla farkı birşey oluruz. Bir silahla çok tehlikeli oluruz. Bir flütle çok hoş oluruz. 50.000 atom bombasıyla insan ırkı yeryüzündeki en tehlikeli tür oldu. Hiç bir zaman şimdi olduğumuz kadar tehlikeli olmamıştık. Farkında olmalıyız. Hepsinden en basit kural ne yaptığımızın, ne olduğumuzun her an farkında olmaktır. Diğer bütün kurallar bunu izleyecektir.

Görmek için şeylere derinlemesine bakmalıyız. Bir yüzücü nehrin berrak suyundan zevk aldığı zaman aynı zamanda nehir de olabilmelidir. Bir gün Boston Üniversitesinde birkaç arkadaşımla yemek yiyordum ve dönüp aşağıdaki Charles Nehri'ne baktım. Memleketimden uzun bir süredir uzak kalmıştım ve nehri görünce bunu çok güzel buldum. Böylece arkadaşlarımı bırakıp ülkemizde yaptığımız gibi, yüzümü yıkayıp ayaklarımı suya sokmak için aşağıya indim. Döndüğüm zaman profesör şöyle dedi, "Bu yaptığınız çok

tehlikeli. Ağzınızı nehrin suyuyla mı çalkaladınız?" Ona 'evet' dediğim zaman şöyle dedi, "Bir doktoru görüp iğne olmalısınız."

Çok şaşırmıştım. Burada nehirlerin bu kadar tehlikeli olduğunu bilmiyordum. Onlara ölü nehirler diyebilirsiniz. Bizim ülkemizde nehirler bazen çok çamurlanabiliyor, fakat bu tür bir pislik değil o. Birisi Almanya'daki Ren nehrinde çok kimyasal madde olduğunu, o kadar ki fotoğrafları banyo etmenin mümkün olduğunu söylemişti. İyi yüzücüler olabiliriz, fakat bir nehir olup nehrin korkularını ve umutlarını deneyimleyebiliyor muyuz? Eğer bunu yapamıyorsak, o zaman huzur şansımız yoktur. Eğer bütün nehirler ölürse, artık nehirlerde yüzmenin verdiği sevinç de kalmaz.

Eğer bir dağcıysanız ya da köy yaşamından ya da ormanlardan hoşlanan biriyseniz, ormanların bedenimizin dışındaki akciğerlerimiz olduğunu bilirsiniz. Yine de iki milyon metrekare ormanlık arazinin asit yağmuruyla yokolmasına izin verecek şekilde hareket ediyoruz. Kendi küçük nefslerimizin içine hapsolmuşuz, sadece bu küçük nefs için rahat koşullar yaratmayı düşünüyoruz, oysa büyük nefsimizi yıkıyoruz. Bir gün birdenbire güneşin benim kalbim olduğunu ve kalbimin bu bedenin dışında olduğunu gördüm. Eğer bedenimin kalbi çalışmayı keserse yaşayamam; fakat eğer güneş, diğer kalbim, çalışmayı keserse de hemen ölürüm. Bizler gerçek kendimiz olabilmeliyiz. Bu demektir ki nehir olabilmeliyiz, orman olabilmeliyiz, bir Sovyet vatandaşı olabilmeliyiz. Bunu anlamak ve gelecekten umudumuzun olması

için yapmalıyız. İkilik-olmayan görme şekli budur.

Vietnam savaşı sırasında biz genç budistler savaş kurbanlarının bombalarla yıkılmış olan köylerini yeniden kurmalarına yardım edecek şekilde organize olduk. Çoğumuz bu hizmet sırasında öldü, sadece bombalar ve kurşunlar yüzünden değil, aynı zamanda öteki taraftan olduğumuzdan şüphelenen insanlar yüzünden de. Her iki tarafın da, komünistlerin ve antikomünistlerin de acısını anlayabiliyorduk. Her iki tarafa da açık olmaya, her iki tarafı da anlamaya, onlarla bir olmaya çalışıyorduk. Tüm dünya taraf tutsa da bizim taraf tutmamamızın nedeni buydu. İnsanlara durumu nasıl algıladığımızı anlatmaya çalışıyorduk: savaşı durdurmayı istediğimizi söylüyorduk, fakat bombalar o kadar gürültülüydü ki. Bazen mesaj vermek için kendimizi canlı canlı yakmak zorunda kalıyorduk, fakat yine de dünya bizi duyamıyordu. Bir tür politikayı desteklediğimizi düşünüyorlardı. Duyulmanın, anlaşılmanın saf insani bir eylem olduğunu bilmiyorlardı. Barış istiyorduk, zafer değil. Bu tür bir durumda insanlara yardım etmeye çalışmak çok tehlikelidir ve çoğumuz öldürüldü. Komünistler bizi öldürdü, çünkü Amerikalılarla çalıştığımızdan şüphelendiler, antikomünistler de komünistlerle birlik olduğumuzu düşündüklerinden öldürdüler bizi. Fakat vazgeçmek ve taraf tutmak istemedik.

Dünyanın durumu hala böyle. İnsanlar tümüyle bir

ideolojiyle, bir tarafla özdeşleşiyorlar. Sovyetler Birliği'ndeki bir vatandaşın korkusunu ve acısını anlamak için onunla bir olmanız gerek. Bunu yapmak tehlikelidir- her iki taraf da bizden şüphelenecektir. Fakat eğer bunu yapmaz da kendimizi iki taraftan biriyle aynı yere koyarsak huzur için çalışma şansımızı kaybederiz. Uzlaşma, her iki tarafı da anlamak, bir tarafa giderek diğer tarafın çektiği acıları anlatmak ve diğer tarafa giderek öbür tarafın çektiği acıları anlatmaktır. Sadece bunu yapmak huzurun sağlanması için büyük bir yardım olacaktır.

Eyalet Zen Merkezi'ndeki bir toplantıda birinin kendisini nehirdeki bir yüzücü olarak ifade etmesini ve onbeş dakikalık bir nefes alıştırmasından sonra da kendisini nehir olarak ifade etmesini istedim. Kendisini nehrin dilinde ve duygularında ifade edebilmesi için nehir olması gerekiyordu. Bundan sonra Sovyetler Birliği'nde bulunmuş olan bir kadından kendisini bir Amerikalı olarak ifade etmesi ve biraz nefes alıştırması ve meditasyon yaptıktan sonra da tüm korkuları ve barış umuduyla birlikte bir Sovyet vatandaşı olarak ifade etmesi istendi. Mükemmel yaptı. Bunlar ikilik-olmama konusundaki meditasyon çalışmalarıdır.

Vietnam'daki genç budistler bu tür bir meditasyon yapmaya çalıştılar. Çoğu hizmetleri sırasında öldü. Genç erkek ve kız kardeşlerim için şiddet olmaksızın, nefret duymadan nasıl ölüneceği hakkında bir şiir yazdım. İsmi Tavsiye:

Söz ver bana,
bugün söz ver bana
tam güneş tepedeyken
sana vurup yere serseler bile
dağ gibi nefret ve şiddetle,
hatırla, kardeşim,
bu adam bizim düşmanımız değil.

Salt merhametin,
salt nefretin
yenilmez ve sınırsız
öfken asla yüzleşmene izin vermez
insandaki canavarla.
Ve bir gün, yüzleştiğin zaman bu canavarla
sapasağlam cesaretin,
müşfik gözlerin,
gülümsemenden
bir çiçek açacak
ve seni sevenler
seni görecekler
Onbin doğum ve ölüm dünyasının içinden.

Yine yalnız başıma
başım eğik devam edeceğim
fakat sevginin ölümsüzlüğünü bilerek.
Ve uzun, çetin yolda
hem güneş hem ay parlayacak,
yolumu aydınlatarak.

Meditasyon yapmak acının varlığının farkında olmaktır. Buda'nın verdiği ilk Dharma konuşması acı ve acıdan kurtulma yolu hakkındaydı. Güney Afrika'da, siyahlar çok acı çekiyor, fakat beyazlar da acı çekiyor. Eğer bir tarafı tutarsak, huzuru getirmek için uzlaştırma görevimizi yerine getiremeyiz.

Güney Afrika'da hem siyah toplulukıa hem de beyaz toplulukıa ilişki içinde olabilen insanlar var mı? Eğer sayıları çok değilse durum kötüdür. Her iki tarafla ilişki içinde olabilen, onların acılarını anlayabilen ve her birine diğer tarafı anlatabilen insanlar olmalıdır. Yeryüzünde iki politik blok arasında bu tür bir anlayış, aracılık ve uzlaştırma işi yapan insanlar var mı hiç? Amerikalıdan fazla birşey olabilir misiniz? Her iki tarafın acısını derinden anlayabilen insanlar olabilir misiniz? Barış mesajını getirebilir misiniz?

Ülkenizin birbirlerini öldürmeleri için üçüncü dünya ülkelerine satmak amacıyla pek çok silah ürettiğinin farkında olmayabilirsiniz. O ülkelerdeki çocukların ve erişkinlerin bu ölümcül silahlardan çok daha fazla yiyeceğe ihtiyacı olduğunu biliyorsunuz. Fakat hiç kimse, bu ölümcül silahların üretilip satılması sorununa eğilinmesi için ulusal bir müzakere düzenlemeye zamanı yok. Herkes çok meşgul. Silahlar son 30, 40, 50 yıldır çok fazla öldürüyor. Eğer sadece gelecekte patlayacak olan nükleer bombaları düşünür ve şu anda patlayan bombalara dikkat etmezsek büyük bir ha-

ta işleriz. Yanılmıyorsam Başkan Reagan ABD'nin satmak için silah yapmaya devam etmesi gerektiğini, çünkü eğer o yapmazsa başka birinin yapacağını ve ülkenin buradaki karını kaybedeceğini söylemişti. Bunu söylemek hiç hoş değil. Bu gidişata aykırı. Bu ifade sadece bir bahane, onu ve tüm ülkeyi silah üretip satmaya iten gerçek faktörler var. Mesela eğer dururlarsa pek çok insan işsiz kalacak. Eğer silah endüstrisi durursa, bu insanların ne tür işlerde çalışabileceğini düşündük mü?

Bu silahların üçüncü dünya ülkelerinde her gün insanları öldürdüğünün farkında değil çoğu Amerikalı. Kongre bu konuyu ciddi bir şekilde müzakere etmedi. Bu durumu açıkça görmeye zaman ayırmadık, böylelikle hükümetimizin politikasını değiştiremedik. Hükümete baskı yapacak kadar güçlü değiliz. Bir hükümetin dış politikası genellikle halkı ve halkının yaşam tarzı tarafından belirlenir. Vatandaş olarak büyük bir sorumluluğumuz var. Hükümetin politika yapmakta özgür olduğunu düşünüyoruz, fakat bu özgürlük bizim günlük yaşantımıza bağlıdır. Eğer onların politikalarını değiştirmelerini mümkün kılarsak bunu yapacaklardır. Şimdilik bu daha mümkün değil. Belki hükümete girer ve güç kazanırsanız istediğiniz herşeyi yapabileceğinizi düşünüyorsunuz, fakat bu doğru değil. Eğer başbakan olursanız bu katı gerçekle karşı karşıya kalırsınız. Muhtemelen siz de, biraz daha iyi ya da biraz daha kötü de olsa, aynısını yapacaksınız.

Bu yüzden gerçeği, gerçek durumu görmeliyiz. Günlük yaşantımızın, ne yediğimiz, ne içtiğimizin dün-

yanın politik durumuyla ilgisi vardır. Meditasyon şeyleri derinlemesine görmektir, nasıl değişebileceğimizi, durumumuzu nasıl değiştirebileceğimizi görmektir. Durumumuzu değiştirmek aynı zamanda zihnimizi de değiştirmektir. Zihnimizi değiştirmek aynı zamanda durumumuzu da değiştirmektir, çünkü durum zihindir, zihin de durum. Uyanmak önemlidir. Bombaların doğası, adaletsizliğin doğası, silahların doğası ve kendi varlığımızın doğası aynıdır. İçiçe geçmiş Budacılığın gerçek anlamı budur.

Budist tapınaklarda son 2.500 yılda yedi uzlaşma uygulamasından oluşan bir sistem gelişti. Bu teknikler keşişlerin arasındaki anlaşmazlıkları halletmek için bulunmuşlarsa da bunların evlerimizde ve toplumumuzda da işe yarayabileceklerini düşünüyorum.

İlk uygulama **Yüz-yüze-Oturma**. Tüm bir sangha toplantısında herkes içe yönelmiş bir şekilde nefes alıp gülümseyerek ve kavga etme değil de yardım etme isteğiyle bir araya oturur. Esas budur. Birbiriyle ihtilaflı iki keşiş oradadır ve topluluktaki herkesin onların barışmasını beklediğini bilirler. Daha hiç birşey söylenmemişken bile barış atmosferi gelmiştir. İnsanlar topluluğun dışında hikayeler dinlemekten, şu ya da bu keşiş hakkında haberler yaymaktan, şu ya da bu keşişin davranışı hakkında yorumda bulunmaktan kaçınırlar. Bunun bir faydası olmaz. Herşey topluluk içinde, halk içinde söylenmelidir. Böylece iki keşiş nefes

alıp, zor olsa da gülümseyerek, birbirlerine dönük bir şekilde otururlar.

İkinci çalışma **Hatırlamadır**. Tüm topluluk sabırla oturup dinlerken, iki keşiş bu ihtilafla ilgili her detayı, bu ihtilafın tüm hikayesini hatırlamaya çalışırlar: "O gün yağmur yağdığını hatırlıyorum ve mutfağa gittim, sen de oradaydın...", hatırlayabildiği kadarını anlatır. Bu çok önemlidir, çünkü keşişler geçmişi onarmaya çalışırlar. Sangha hayatının prensibi günlük yaşamda neler olup bittiğinin farkında olmaktır. Eğer neler olup bittiğinin farkında olmazsanız bir gün herşey patlar ve artık çok geç olur. Eğer topluluk oturuyor ve iki keşiş birbiriyle yüzleşiyorsa zaten ihtilaf patlayıp açığa çıkmıştır. Geçmiş söz konusu oldukça, oturup geçmişteki ayrıntıları hatırlamak yapılacak tek şeydir şimdi.

Farzedelim ki bir adamla kadın evleniyor ve sonra bilinçaltında gerçekte neler olduğunu bilmeyerek umursamaz bir yaşam sürüyorlar. Duyguları ve algıları tehlikeli bir durum yaratıyor. Bazen eninde sonunda patlayacak olan şeyler yüzeyin altında beliriyor, fakat bunu halletmek için artık çok geçtir ve tek çözüm boşanmak, kavga etmek veya hatta birbirini öldürmektir. Meditasyon yapmak içinizde, duygularınızda, bedeninizde, algılarınızda, ailenizde neler olup bittiğinin farkında olmak demektir. Her çeşit yaşantı için çok önemlidir bu. İkinci teknik hatırlamaktır ve topluluk ne kadar çok ayrıntıya sahip olursa yardım etmek o kadar kolaydır.

Üçüncü prensip **İnatçı Olmamaktır**. Topluluktaki

herkes iki keşişin uzlaşmak için ellerinden geleni yaparak inatçı olmamalarını umar. Bunun neticesi önemli değildir. Keşişlerin uzlaşma ve anlama isteklerini göstermeleridir en önemli olanı. Elinizden geleni yaptığınızda, anlamak ve kabul etmek için elinizden geleni yapmaya çalıştığınızda bunun sonucu hakkında kaygılanmanız gerekmez. Elinizden geleni yaptınız ve bu yeterlidir. Diğer kişi de elinden geleni yapacaktır. Topluluğun atmosferi çok önemlidir. Herkesin iki keşişe dair pek çok beklentisi olduğu için, iyi davranmaları gerektiğini bilirler, yoksa kardeş olarak kabul edilmeyeceklerdir.

Dördüncü uygulama **Çamuru Samanla Örtmektir**. Yağmurdan sonra kırlarda dolaştığınızda her yerin çamurlu olduğunu bilirsiniz. Eğer çamurun üzerine örtecek samanınız varsa güvenli bir şekilde yürüyebilirsiniz. Saygı duyulan bir baş keşiş ihtilafın her iki tarafını da temsil etmeye atanır. İki keşiş, kaygılı insanların duygularını azaltmak için birşey söylemeye çalışarak topluluğa hitap ederler. Bir Budist sangha'da insanlar yüksek derecedeki keşişleri sayarlar. Onlara ata öğretmenler deriz. Çok fazla konuşmaları gerekmez; söyledikleri topluluğun geri kalanı tarafından çok ciddiye alınır. Biri keşişlerden biriyle ilgili birşey söyler ve söylediği diğer keşişin daha iyi anlamasına ve duygularını, kızgınlığını ya da direncini azaltmasına neden olur. Sonra öteki baş keşiş birinci keşişin kendisini iyi hissetmesini sağlayacak şekilde öteki keşiş hakkında birşey söyler. Böyle yaparak iki keşişin yüreklerindeki ağır duyguları dağıtırlar ve topluluğun verdiği hükmü kabul etmelerine yardım ederler. Çamurun üstüne

saman koymak budur, çamur anlaşmazlıktır ve saman Dharma'nın sevgi dolu müşfikliğidir.

Sonraki aşama **Gönüllü İtiraftır**. Her bir keşiş diğerlerinin söylemesini beklemeden kendi kusurunu açığa vurur. Eğer bunu başkaları söylerse daha farklı hissedersiniz. Eğer kendiniz söylerseniz bu harika olur. Önce ufak bir zayıflığı açığa vursunuz. Büyük bir zayıflığınız da olabilir, fakat sadece küçük bir suçu söylersiniz. (Bütün bunlarda bir sanat vardır.) Bir itirafta bulunurken şöyle diyebilirsiniz, "O gün çok düşünceli değildim. Şöyle şöyle birşey söyledim. Bu korkunç. Üzgünüm." Bu çok küçük bir itiraf olsa da, diğerinin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Onu da aynı şekilde birşey itiraf etmeye teşvik eder. (Sovyetler Birliği ile Amerika'nın yavaş yavaş küçük şeyleri azaltmaya çalıştıklarını hayal edin.)

Bu atmosfer cesaret vericidir.Herkes destek olur, bu azaltmanın anlaşılacağını umar. Her keşişteki Buda doğasının açığa çıkma olasılığı vardır, her keşişin öfke ve pişmanlık nedeniyle üstünde duyduğu baskı hafifleyecektir. Bu tür bir atmosferde karşılıklı anlayış ve kabulleniş kapasitesi doğacaktır. Sonra baş keşişler kavga eden keşişlere şunu hatırlatırlar: "Herşeyden önce bu topluluğun bir parçasısınız. Topluluğun mutluluğu herşeyden önemlidir. Sadece kendi duygularınızı düşünmeyin. Topluluğun mutluluğunu düşünün." Sonra her iki keşiş bir fedakarlık yapmaya hazır olur ve topluluğun verdiği kararı ya da hükmü kabullenmeye hazırlanır.

Altıncı ve yedinci uygulamalar **Oybirliğiyle Karar** ve

Hükmü Kabullenmedir. Her iki keşişin de topluluğun verdiği hükmü kabul edeceği, yoksa topluluğu terketmeleri gerekeceği önceden kabul edilmiştir. Böylece ihtilafın her detayı ortaya çıktıktan, uzlaşmanın en üst derecesi anlaşıldıktan sonra bir komite hükmü duyurur. Hüküm üç kez anons edilir. Komitenin başkanı kararı şöyle okur: "Meditasyondan sonra, incelemeden sonra, tartışmadan sonra, bütün bu gösterilen çabalardan sonra bu keşişin şöyle şöyle yapması, öteki keşişin de böyle böyle yapması, bunun şu şekilde onarılabileceği, şunun da bu şekilde onarılabileceği öne sürülüyor. Keşiş topluluğu bunu kabul ediyor mu?" Eğer topluluk sessiz kalırsa bu kabul ettikleri anlamına gelir. Sonra aynı sözleri bir daha tekrar eder, "Asil topluluk bu hükmü kabul ediyor mu?" Sessizlik. Ve üçüncü bir kez daha, "Topluluk bu hükmü kabul ediyor mu?" Üçüncü defa sessizlik olunca şöyle bildirir, "Asil keşiş ve rahibe topluluğu hükmü kabul etti. Lütfen her iki taraf da kararı yerine getirsin." Bu toplantının sonudur. Bir vakayı çözmek için pek çok toplantı yapılabilir. Eğer keşişlerden biri hükme karşı gelirse söylediklerinin bir değeri olmaz, çünkü topluluğun vereceği her karara uyacağını zaten kabul etmiştir.

Anlaşmazlıkları çözmek için uygulanan bu yedi prensip Hindistan, Çin, Vietnam, Japonya, Kore ve diğer pek çok ülkedeki Budist keşiş ve rahibeler tarafından 2.500 yıldan uzun bir süredir benimsenmiştir. Sanırım kendi evimizde ve toplulumuzda uygulayacak birşey öğrenebiliriz onlardan.

Barış hareketinde pek çok öfke, hüsran ve yanlış anlama var. Barış hareketi çok güzel protesto mektupları yazabiliyor, fakat hala bir aşk mektubu yazamıyorlar. Kongreye, Birleşik Devletler Başkanına fırlatıp atmadan okumak isteyecekleri mektuplar yazmayı öğrenmeliyiz. Konuşma şekliniz, anlayış şekliniz, kullandığınız dil insanlara ilgisini kaybettirmemelidir. Başkan da hepimiz gibi biridir.

Barış hareketi barışa giden yolu gösteren sevgi dolu bir konuşma yapabiliyor mu? Bence bu barış hareketindeki insanların barışın kendisi olup olmadıklarına bağlıdır. Çünkü barışın kendisi olmaksızın, barış için hiçbir şey yapamayız. Eğer gülümseyemezsek, başkalarının gülümsemesine de yardım edemeyiz. Eğer barışın kendisi değilsek, barış hareketine katkıda bulunamayız.

Barış hareketine yeni bir boyut getirebileceğimizi umarım. Barış hareketi öfke ve kızgınlıkla dolu. Onlardan beklediğimizi gerçekleştiremez bu. Yeni bir barışın kendisi olma, barış yapma yoluna ihtiyacımız var. Meditasyon yapmamızın, bakma, görme ve anlama kapasitesini kazanmamızın bu kadar önemli olmasının nedeni budur. Barış hareketine katılabilseydik, ona saldırganlığı ve nefreti dağıtacak olan kendi bakış açımızı tanıtabilseydik bu harika olurdu. Barış uygulaması herşeyden önce barışın kendisi olmak demektir. Meditasyon hepimiz için meditasyondur. Birbirimize dayanıyoruz. Çocuklarımız bir geleceklerinin olması için bize dayanıyorlar.

Budacılık ile Batı arasındaki karşılaşmanın çok heyecan verici, çok önemli birşey ortaya çıkaracağına inanıyorum. Batı toplumunda bilimsel bakış açısı, özgür araştırma ruhu ve demokrasi gibi önemli değerler vardır. Bu değerlerle Budacılığın karşılaşması insan türüne çok yeni, çok heyecanlı birşey verecektir. Bazı örnekiere bakalım: Matbaa Çin'de icat edildi, hareket edebilen matbaa harf metalleri de Kore'de icat edildi, fakat Batı basklya geçtiği zaman bu iletişim için çok önemli bir araç oldu. Barut Çinliler tarafından icat edildi, fakat Batılılar tarafından üretilmeye başlanınca yeryüzünün yüzünü değiştirdi. Ve Asya'da keşfettiğimiz çay Batıya gelince çay poşetleri oldu. Budacılığın ikilik-olmadan görme ve eylemde bulunma prensibi Batılıların yapma tarzıyla birleşince yaşantımızın şeklini tümüyle değiştirecektir. Amerikalı Budistlerin Budacılığın Batı uygarlığıyla karşılaşmasında oynadıkları rol hepimiz için çok önemlidir.

Budacılık tek değildir. Budacılık öğretisi pek çoktur. Budacılık bir ülkeye girdiği zaman, bu ülke her zaman yeni bir Budacılık şekli oluşturur. Bu ülkedeki Budist toplulukıarı ilk kez ziyaret ettiğimde bir arkadaşı-

ma şöyle sordum, "Lütfen bana kendi Buda'nızı, Amerikalı Buda'nızı gösterin." Bu soru arkadaşımı şaşırttı, çünkü Buda'nın evrensel olduğunu düşünüyordu. Aslında Çinlilerin Çinli bir Buda'sı, Tibetlilerin Tibetli bir Buda'sı vardır ve her birinin öğretisi de değişiktir. Bu ülkedeki Budacılık öğretisi diğer ülkelerinkinden farklıdır. Budacılığın Budacılık olması için toplumun kültürüne ve psikolojisine uygun olmalıdır.

Benim sorum çok basit bir soruydu. "Bodhisatvanız nerede? Bana Amerikalı bir Bodhisatva gösterin." Arkadaşım bunu yapamadı. "Bana Amerikalı bir keşiş, Amerikalı bir rahibe veya bir Amerikan Budist Merkezi gösterin." Bütün bunlar henüz netleşmedi. Diğer Budist geleneklerden öğrenebileceğimizi düşünüyorum, fakat kendi Budacılığınızı yaratmalısınız. Yoğun bir çalışmayla çok yakında kendi Budacılığınızın olacağına inanıyorum.

Size Batı'da kabul edilebilecek bir Budizm tarzı sunmak istiyorum. Son yirmi yıldır bizler bu Budizm tarzını uyguluyoruz ve öyle görünüyor ki modern toplumumuz için uygun olabilir bu. Buna Tiep Hien Kuralı, karşılıklı-oluş deniliyor.

Tiep Hien Kuralı savaş sırasında Vietnam'da bulundu. Lin Chi'nin Zen okulundan doğmuştur ve bu okulun kırk ikinci kuşağıdır. Sadece bir inziva merkezindeki değil, toplumdaki, günlük yaşamdaki Budizmin, içiçe geçmiş Budacılığın bir biçimidir. Tiep ve hien, Çin-

ce kökenli Vietnamca sözcüklerdir. Bu sözcüklerin anlamlarını açıklamak istiyorum, çünkü bu sözcükleri anlamak bu kuralın ruhunu anlamaya yardım eder.

Tiep "temas halinde olmak" demektir. İçiçe geçmiş Budacılık fikri her zaman tiep sözcüğünde ortaya çıkar. İlk olarak insanın kendiyle temas halinde olması. Modern toplumda çoğumuz kendimizle temasta olmayı istemeyiz; din, spor, politika, bir kitap gibi başka şeylerle temasta olmak isteriz -kendimizi unutmak isteriz. Ne zaman boş zamanımız olsa kendimize başka birşeyler sunarız, kendimizi televizyona açarız, televizyona gelip bizi sömürmesini söyleriz. Bu yüzden ilk olarak, "temasta" olmak demek her birimizin içindeki sevecenliğin, anlayışın ve bilgeliğin kaynağını bulmak için kendimizle temasta olmak demektir. İnsanın kendisiyle temasta olması meditasyonun anlamıdır, bedenimizde, duygularımızda, zihnimizde neler olup bittiğinin farkında olmaktır. Tiep'in ilk anlamı budur.

Tiep aynı zamanda Buda'lar ve Bodhisattva'larla, tam bir anlayış ve sevecenliğin hissedilip etkili olduğu aydınlanmış insanlarla temas halinde olmak demektir. İnsanın kendisiyle temasta olması bu bilgelik ve sevecenlik kaynağıyla temasta olmak demektir. Çocukların Buda'nın kendi içlerinde olduğunu anladıklarını biliyorsunuz. Küçük bir oğlan çocuğu Kaliforniya'da Ojai'deki inzivanın ilk gününde bir Buda olduğunu iddia etti. Ona bunun kısmen doğru olduğunu söyledim, çünkü bazen Buda'dır, bazen değildir; bu uyanık olmanın derecesine bağlıdır.

Tiep'in anlamının ikinci kısmı "devam etmektir",

birşeyi uzun sürdürmektir. Buda'ların ve Bodhisattva'ların başlattığı bu anlayış ve sevecenlik işi devam ettirilmelidir. Bu ancak kendi gerçek özümüzle temasa geçersek mümkün olur, bu gizli taze su kaynağına ulaşana dek toprağı kazıp kuyuyu doldurmaya benzer. Kendi gerçek zihnimizle temasta olunca anlayış ve sevecenlik kaynağı da ortaya çıkacaktır. Herşeyin temeli budur.Gerçek zihnimizle temasta olmak, Buda'ların ve Bodhisattva'ların başlattığı anlayış ve sevecenliğin devamını sağlamak için gereklidir.

Hien "şimdiki zaman" demektir. Şimdiki zamanda olmalıyız, çünkü sadece şimdi gerçektir, sadece şimdiki anda yaşabiliriz. Bizler geleceğin hatırına, cennette yeniden doğmak için değil, huzurun kendisi olmak, sevecenlik olmak, hemen şimdi sevinç olmak için çalışıyoruz. Hien aynı zamanda "gerçek kılmak, açığa vurmak, gerçekleştirmek" anlamına da gelir. Sevgi ve anlayış sadece sözcükler ve kavramlar değildir. Kişinin kendisinde ve toplumda gerçekleştirilmiş, hakiki şeyler olmalıdırlar. Hien kelimesinin anlamı budur.

Tiep Hien'le aynı anlamı veren İngilizce ya da Fransızca sözcükler bulmak zor. Avatamsaka Sutra'da ruhu ifade eden bir terim vardır, "karşılıklı-oluş", biz de Tiep Hien'i karşılıklı-oluş diye çevirdik. Sutrada bu "olmak" ve "iki taraflı" anlamına gelen birleşik bir terimdir. "Karşılıklı-oluş" İngilizce'de yeni bir sözcük ve umarım benimsenir. Birin içindeki çokluktan ve çokluğu içeren birden bahsettik. Bir kağıt parçasında diğer herşeyi, bulutu, ormanı, ağacı keseni görürüz. Bu nedenle ben sizim. Bu yüzden siz bensiniz. "Karşılıklı-

oluş" sözcüğünün anlamı budur. Biz karşılıklı-yızdır.

Karşılıklı-oluş kuralında, iki topluluk vardır. Öz Topluluk kuralın 14 emrini gözetmeye yemin eden kadın ve erkeklerden oluşur. Karşılıklı-oluş kuralının bir kardeşi olarak kabul edilmeden önce kişinin en azından bir yıl bu yolda uygulaması gerekir. Kabul edildikten sonra, kişinin çalışmaya devam etmek için kendi etrafında bir topluluk organize etmesi gereklr. Bu topluluğa Genişletilmiş Topluluk denir. Bu, tamamen aynı şekilde çalışan, fakat yemin etmemiş ve Öz Topluluk tarafından kabul edilmemiş olan herkes anlamına gelir.

Öz Topluluğa kabul edilenlerin hiç bir özel işareti yoktur. Saçlarını traş etmezler, özel bir cübbe giymezler. Onları farklı kılan bir takım kuralları yerine getirmeleridir. Bu kurallardan biri her yıl, içe yönelerek ve hiç aralıksız ya da bir kaç dönem halinde en azından altmış gün inzivaya çekilmektir. Mesela eğer her pazar günü bunu yaparlarsa zaten elli iki gün yapmış olacaklardır. Genişletilmiş Topluluk'takiler, kabul edilmeyi istemeseler bile, bu uygulamayı yapabilirler. Öz Topluluktaki insanlar bekar kalmayı ya da bir aile hayatı sürmeyi seçebilirler.

En azından iki haftada bir kez üyeler ve arkadaşlar bir araya gelip 14 emiri okurlar. Çocuklar için iki sözle başlarlar. Bu iki söz yetişkinlerin tüm emirlerini kapsar. İlk söz şudur: "İnsanların, hayvanların ve bitkilerin hayatını korumak ve sevmek için sevecenliğimi geliştireceğime yemin ederim." İkinci sözse şöyledir: "İnsanlar, hayvanlar ve bitkllerle uyum içinde yaşayabil-

mek ve onları sevebilmek için anlayışımı geliştireceğime yemin ederim." Yani bu iki söz sevecenlik ya da sevgi ve anlayıştır. Bunlar Buda'nın öğretisinin temelidir. Çocuklar bu iki sözü okuduktan sonra dışarı gidip oynayabilirler; yetişkinlerse 14 emri okurlar.

Emirler genellikle bedenle ilgili ihtarlarla başlar, "öldürme" gibi. Tiep Hien kurallarının bir çeşit tersine düzeni vardır -ilk olarak zihinle ilgili olanlar gelir. Budizmde zihin herşeyin köküdür. Karşılıklı-oluş Kuralı'nın emirleri şöyledir:

Birincisi: Hiçbir öğretiye, teoriye ya da ideolojiye tapma ya da mecbur olma, hatta Budist olanlarına bile. Bütün düşünce sistemleri yol gösterme aracıdır; nihai gerçek değildirler.

Bu emir aslan kükremesi gibidir. Ruhu Budacılığın niteliğidir. Sık sık Buda'nın öğretisinin sadece nehrin karşısına geçmenize yardım edecek olan bir sal, ayı gösteren bir parmak olduğu söylenir. Parmağı ay sanmayın. Sal kıyı değildir. Eğer parmağa ve sala takılırsak herşeyi kaçırırız. Parmak ya da sal adına birbirimizi öldüremeyiz. İnsan hayatı tüm ideolojilerden, tüm öğretilerden daha değerlidir.

Karşılıklı-oluş Kuralı Vetnam'daki, iki dünya ideolojisi arasındaki ihtilaftan çıkan savaş sırasında doğdu. İdeolojiler ve doktrinler adına insanlar öldüler ve birbirlerini öldürdüler. Eğer bir silahınız varsa bir, iki, üç, beş kişi vurabilirsiniz; fakat eğer bir ideolojiniz varsa ve bunun nihai gerçek olduğunu düşünüyorsanız mil-

yonları öldürebilirsiniz. Bu emir, en derin anlamıyla öldürmeme emrini ifade ediyor. İnsanlar görüşlere bağlandıkları için acı çekerler. "Eğer bu öğretiyi izlemezsen kelleni uçururum." Gerçek adına birbirimizi öldürüyoruz. Dünya şimdi bu durumda saplanıp kaldı. Çok insan Marksizmin insan zihninin en yüksek ürünü olduğunu, hiçbir şeyin onunla mukayese edilemeyeceğini düşünüyor. Başkaları da bunun çılgınlık olduğunu ve onları öldürmemiz gerektiğini düşünüyor. Böyle bir duruma yakalanıp kaldık.

Budizm böyle değildir. Shakyamuni'nin en temel öğretilerinden biri hayatın en değerli şey olduğudur. Bu bizim savaşa ve barışa dair asıl problemimize bir yanıttır. Barış ancak kendimizi bir görüşe bağlamadığımız, fanatiklikten uzak olduğumuz zaman elde edilebilir. Bu emri uygulamaya karar verdikçe gerçekliğin daha derinine inecek ve Budizm öğretisini anlayacaksınız.

İkincisi: Şu anda sahip olduğunuz bilginin değişmez, nihai gerçek olduğunu düşünmeyin. Dar kafalı olmaktan ve şu anki görüşlere saplanmaktan kaçının. Başkalarının görüş açısına açık olabilmek için görüşlere bağlanmamayı öğrenin ve uygulayın. Gerçek, yaşamda bulunur, sadece kavramsal bilgide değil. Tüm yaşamınız boyunca öğrenmeye ve kendi içinizdeki ve dünyadaki gerçekliği her zaman gözlemeye hazır olun.

Bu emir birinci emirden kaynaklanıyor. Oğlunun

zaten ölmüş olduğunu düşünerek oğluna kapıyı açmayı reddeden babayı düşünün. Buda şöyle dedi, "Eğer birşeye nihai gerçek olarak bağlanır ve ona saplanırsanız, gerçek bir kişi olarak gelip kapınızı çalınca onu içeri almayı reddedersiniz." Bilimin sahip olduğu bilgiyi sorgulayabilen açık fikirli bir bilim adamının daha yüksek bir gerçeği keşfetme şansı daha fazladır. Bir budist de meditasyonunda, daha yüksek anlayışa ulaşma arayışında, gerçeklikle ilgili şimdiki görüşünü sorgulamalıdır. Anlamanın tekniği görüşleri ve bilgiyi aşmaktır. Görüşlere bağlı olmamak Budizmin anlayışla ilgili temel öğretisidir.

Üçüncüsü: Çocuklar da dahil olmak üzere başkalarını hiçbir araçla, ne otoriteyle, ne tehditle, ne parayla, ne propagandayla hatta ne de eğitimle kendi görüşlerinizi benimsemeye zorlamayın. Fakat sevecen bir diyalog yoluyla, başkalarının fanatiklik ve dar kafalılıktan vazgeçmesine yardım edin.

Bu da birinci emirden kaynaklanır. Özgün araştırma ruhudur bu. Sanırım Batılılar bunu kabul edebilir, çünkü siz bunu anlıyorsunuz. Bunu küresel olarak organize etmenin bir yolunu bulabilirseniz, dünya için mutlu bir olay olacaktır bu.

Dördüncüsü: Acıyla temasa geçmekten kaçınmayın ya da acı karşısında gözlerinizi kapatmayın. Dünyanın yaşamında acının varolduğunun farkındalığını kaybetmeyin. Her türlü araçla, kişisel temaslar, ziyaretler, imgeler, sesler aracılığıyla acı çekenlerle bir-

likte olma yolu bulun. Bu yolla kendinizi ve başkalarını dünyada acı olduğu gerçeğine karşı uyandırın.

Buda'nın yaptığı ilk Dharma konuşması Dört Yüce Gerçek üzerineydi. Birinci gerçek acının varolduğuydu. Bu tür bir temas ve farkındalık gereklidir. Eğer acıyla, hastalıkla yüzleşmezsek bu durumdan çıkmanın bir yolunu, bir çare bulmak için acının ve hastalıkların nedenlerini aramayız.

Amerika bir şekilde kapalı bir toplumdur. Amerikalılar Amerika'nın dışında neler olup bittiğinin pek farkında değillerdir. Burada hayat o kadar yoğundur ki televizyon seyredip gazete okusanız da, dışarısı hakkında pek çok imge görseniz de gerçek bir temas olmaz. Dünyada varolan acı hakkındaki farkındalığı beslemek için bir yol bulacağınızı umuyorum. Tabii Amerika'da da acı var ve bununla temas halinde kalmak çok önemli. Fakat Batıdaki acının çoğu "gereksiz" ve diğer insanların gerçek acısını gördüğümüz zaman bu acı kaybolabilir. Bazen psikolojik bir olgu yüzünden acı çekeriz. Kendi nefsimizden dışarı çıkamayız ve acı çekeriz. Eğer dünyadaki acıyla temasa geçersek ve bu acı bizi etkilerse acı çeken insanlara yardım etmek için öne atılırız ve böylece belki kendi acımız da kayboluverir.

Beşincisi: Milyonlar açken servet biriktirmeyin. Hayatınızın amacı olarak ünü, karı, serveti ya da şehveti hedeflemeyin. Basit yaşayın ve zamanı, enerjiyi ve maddi kaynakları ihtiyacı olanlarla paylaşın.

Büyük Varlıklar Sutrasının Sekiz Anlayışı'nda şöyle der, "İnsan zihni sadece mal mülk arar ve asla tatmin olmaz. Bodhisattva'lar ters yönde ilerlerler ve kendine yeterlilik prensibini izlerler. Yol'u uygulamak için basit bir hayat sürerler ve mükemmel anlayışa ulaşmayı tek işleri kabul ederler." Modern toplumumuz anlamında, basit yaşam aynı zamanda bu yıkıcı toplumsal ve ekonomik makinadan mümkün olduğunca özgür olmak ve stresten, depresyondan, yüksek tansiyondan ve diğer modern hastalıklardan kaçınmak anlamına geliyor. Modern hayatı dolduran baskılardan ve endişelerden kaçınmak için her türlü çabayı göstermeliyiz. Tek çıkış yolu daha az tüketmektir. Bir kez basit ve mutlu yaşayabildiğimiz zaman başkalarına da daha çok yardım edebileceğiz.

Altıncısı: Kızgınlığı ya da öfkeyi tutmayın. Kızgınlık ve öfke alevlendiği anda, kızgınlığa ve öfkeye neden olan kişiyi daha iyi anlayabilmek için sevecenlik üstüne meditasyon yapın. Diğer varlıklara sevecenliğin gözleriyle bakmayı öğrenin.

Kızgınlık ya da hoşnutsuzluk ortaya çıktığında bunun farkında olmalı ve bunu anlamaya çalışmalıyız. Bir kez anlayınca anlayabilir ve sevebiliriz. Sevecenlik üstüne meditasyon demek sevgi üstüne meditasyon demektir. Eğer anlamazsak sevemeyiz.

"Diğer varlıklara sevecenliğin gözleriyle bakmayı öğrenin" sözü doğrudan doğruya Avalokitesvara'daki Nilüfer Çiçeği Sutrası bölümünden alınmıştır. Bunu

yazıp oturma odanıza asmak isteyebilirsiniz. Çince orijinali sadece beş kelimedir: "Canlı varlıklara bakan sevecen gözler." Nilüfer Çiçeği Sutrası 'nı ilk okuduğumda bu beş kelimeye geldiğim zaman sessizleşmiştim. Bu beş kelimenin tüm yaşamıma rehberlik etmeye yeteceğini biliyordum.

Yedincisi: Çevrenizde dağılarak kendinizi kaybetmeyin. Bedininizin ve zihninizin dinginliğini kazanmak için, içe yönelme uygulaması yapmak için ve konsantrasyon ve anlayış geliştirmek için nefes alma çalışması yapmayı öğrenin.

Bu emir tam ortadadır. 14 emirin kalbidir, en önemli emirdir: farkındalık içinde yaşamak. Bu emir olmadan, içe yönelme olmadan, diğer emirler tam olarak yerine getirilemez. Bu bir taşıma sırığına benzer. Asya'da insanlar şeyleri sırıkla taşırlar ve sırığı omuzlarının ortasına koyarlar. Bu emir de sırtınızda taşıdığınız sırığın ortası gibidir.

Sekizincisi: Anlaşmazlık yaratabilecek ve toplumun yıkılmasına neden olabilecek sözler söylemeyin. Ne kadar küçük olsa da, her ihtilafı çözmek ve uzlaşma sağlamak için çaba gösterin.

Şimdi emirlerin konuşmayla ilgili olan ikinci bir kısmına geldik. İlk yedi emir zihinle ilgiliydi. Sonraki iki tanesi konuşmayla, diğer beşi de bedenle ilgili. Bu

emir uzlaşma hakkında, sadece ailenizde değil, toplumda da huzur sağlanması için çabalama hakkında. Bir ihtilafta uzlaşma sağlamaya yardım etmek için her iki tarafla da temasta olmalıyız. İhtilafı aşmalıyız; eğer hala ihtilafın içindeysek uzlaşma sağlamak zordur. Her iki tarafı dinleyip anlayabilmek için ikilik-olmayan bir görüş açısına sahip olmalıyız. Dünyanın uzlaşma sağlanması için bu tür insanlara, sevecenlik ve anlayış kapasitesi olan insanlara ihtiyacı var.

Dokuzuncusu: Kişisel çıkar yüzünden ya da başkalarını etkilemek için gerçek olmayan şeyler söylemeyin. Bölünme ve öfkeye neden olacak sözler söylemeyin. Kesin olduğunu bilmediğiniz haberler yaymayın. Emin olmadığınız şeyleri eleştirmeyin ya da küçümsemeyin. Her zaman doğru ve yapıcı bir şekilde konuşun. Bu güvenliğinizi tehdit etse bile adaletsizlik hakkında konuşacak cesarete sahip olun.

Söylediğimiz sözler sevgi, güven ve mutluluk ya da bir cehennem yaratabilir. Ne söylediğimize dikkat etmeliyiz. Eğer çok konuşuyorsak, bunun farkında olmalı ve daha az konuşmayı öğrenmeliyiz. Konuşmamızın ve konuşmamızın sonuçlarının farkında olmalıyız. Telefonu kaldırmadan önce okunabilecek bir gatha vardır:

Kelimeler binlerce mil seyahat edebilir.
Amaçları anlayış ve sevgi yaratmaktır.

Her kelime bir cevher olmalıdır,
Güzel işlenmiş bir kilim.

Yapıcı bir şekilde konuşmalıyız. Konuşmamızda yanlış anlaşılma, öfke ya da kıskançlık doğurmamaya, daha ziyade anlayışı ve karşılıklı kabullenişi oluşturmaya çalışabiliriz. Bu telefon faturalarımızın miktarını düşürmeye bile yardımcı olabilir. Dokuzuncu prensip aynı zamanda açıklık ve cesaret de gerektirir. Gerçeği söylemenin güvenliğimizi tehdit ettiği bir durumda kaçımız adaletsizliği ortaya koyacak kadar cesuruzdur ki?

Onuncusu: Budist topluluğu kişisel kazanç ya da kar için ya da topluluğunuzu politik bir partiye dönüştürmek için kullanmayın. Ancak dini bir topluluk baskıya ve adaletsizliğe karşı durmalı ve partizan ihtilaflara karışmadan durumu değiştirmeye çalışmalıdır.

Bu adaletsizlik karşısında suskun kalmalıyız anlamına gelmez. Sadece bunu farkındalık içinde ve taraf tutmadan yapmamız gerektiği anlamına gelir. Gerçeği söylemeli ve sadece politik sonuçları tartmamalıyız. Eğer taraf tutarsak anlaşmazlıkta aracılık yapma gücümüzü kaybederiz.

Amerika'ya yaptığım bir gezide, Vietnam hükümetinin ülkeyi yeniden kurmasına yardım etmek için fon yaratmak isteyen bir grup insanla karşılaştım. Onlara tekneyle ülkeden kaçan insanlar için de birşey yapmak

isteyip istemediklerini sordum. Hayır, dediler. Politik olarak tekne insanları hakkında konuşmanın iyi olmadığını, çünkü bunun Vietnam hükümetini itibardan düşüreceğini söylediler. Birşeyde başarılı olmak için, doğru olduğunu düşündükleri bir şeyi yapmaktan kaçınmaları gerekiyordu.

Onbirincisi: İnsanlara ve doğaya zarar veren bir işle hayatını kazanma. Başkalarının yaşam şansını ellerinden alan şirketlere yatırım yapma. Kendi sevecenlik idealinizi anlamanıza yardım edecek bir iş seçin.

Bu uygulanması zor bir emir. Eğer kendi sevecenlik idealinizi anlamanıza yardım edecek bir iş seçecek kadar şanslıysanız bile, yine de bunu daha derin bir şekilde anlamanız gerekir. Eğer ben bir öğretmensem, çocuklara yardım eden böyle bir işim olduğu için çok sevinirim. İnekleri ve domuzları öldüren bir kasap olmadığıma sevinirim. Fakat kasabın oğluyla kızı sınıfıma gelir ve onlara öğretirim. Onlar da kendimi geçindirme şeklimden faydalanırlar. Oğlumla kızım kasabın hazırladığı eti yerler. Birbirimize bağlıyızdır. Geçim tarzımın tümüyle doğru olduğunu söyleyemem. Olamaz. Bu emri yerine getirmek, ortak bir doğruda buluşan bir geçim tarzını gerçekleştirmenin yollarını bulmayı da kapsar.

Vejetaryen beslenme tarzını, daha az hayvanın öldürülmesini sağlamayı seçebilirsiniz, fakat öldürmekten tümüyle kurtulamazsınız. Bir bardak su içtiğinizde küçücük canlıları öldürebilirsiniz. Hatta vejetaryen

tabağınızda bile haşlanmış ya da kızartılmış olarak vardır bunlardan. Vejetaryen tabağımın tümüyle vejetaryen olmadığının farkındayımdır ve eğer öğretmenim, Buda, burada olsaydı, onun da bundan kaçınamayacağını düşünüyorum. Sorun sevecenlik yolunda gitmeye kesin kararlı olup olmamamızdadır. Eğer kararlıysak, o zaman acıyı en aza indirgeyebilir miyiz? Eğer yönümü kaybedersem Kuzey Yıldızına bakmam gerekir ve kuzeye giderim. Bu Kuzey Yıldızına varmayı umduğum anlamına gelmez. Sadece bu yönde gitmek isterim.

Onikincisi: Öldürmeyin. Başkalarının öldürmesine izin vermeyin. Yaşamı korumak ve savaşı önlemek için mümkün olan yolları bulun.

Batı ülkelerindeki savunma bütçeleri müthiş. Araştırmalar silah yarışını durdurursak dünyadan açlığı, yoksulluğu ve pek çok hastalığı kaldırmaya fazlasıyla yetecek paramız olacağını gösteriyor. Bu emir sadece insanlara değil, tüm canlılara uygulanır. Gördüğümüz gibi, hiç kimse bu emri mükemmel bir şekilde yerine getiremez; ne var ki temel olan yaşama saygı duyup korumaktır, yaşamı korumak için elimizden geleni yapmaktır. Bu öldürmemek ve başkalarının öldürmesine de izin vermemek anlamına gelir.Bu çok zordur. Bu emri yerine getirmeye çalışanların kendi içlerinde barış sağlamaları için barış için çalışmaları gerekir. Savaşı önlemek savaşı protesto etmekten daha iyidir. Savaşı protesto etmek geç kalmış bir edimdir.

Onüçüncüsü: Başkalarına ait olan hiçbir şeye sahip olmayın. Başkalarının mallarına saygı gösterin, fakat başkalarının insanların acı çekmesi ya da diğer varlıkların acı çekmesi yoluyla zenginleşmesini önleyin.

Bilincimize sosyal adaletsizliğin neden olduğu acıyı getiren onüçüncü emir bizi daha yaşanabilir bir toplum için çalışmaya teşvik ediyor. Bu emir dördüncü emirle (acının farkında olmak), beşinci emirle (yaşam tarzı), onbirinci emirle (doğru geçim tarzı) ve onikinci emirle (yaşamın korunması) bağlantılıdır. Bu emri derin bir şekilde anlamak için bu dört emir üstüne meditasyon yapmalıyız.

Başkalarının insanların ve diğer varlıkların acı çekmesi yoluyla zenginleşmelerine engel olma yolları bulmak kanun yapıcıların ve politikacıların görevidir. Fakat hepimiz bu yönde çalışabiliriz. Bir dereceye kadar baskı altındaki insanlara yakın olabilir ve yaşam haklarını korumalarına ve baskı ve sömürüye karşı kendilerini korumalarına yardım edebiliriz. Birilerinin insanların ve diğer varlıkların acı çekmesi yoluyla zenginleşmelerine izin vermek bizim yapamayacağımız birşeydir. Bir topluluk olarak bunu önlemeye çalışmalıyız. Ülkemizde adalet için nasıl çalışacağımız düşünmemiz gereken bir sorundur. Bodhisattva'nın yeminleri -tüm canlı varlıklara yardım etmek- çok büyüktür. Her birimiz onların kurtarma teknelerinde oturmaya yemin edebiliriz.

Ondördüncüsü: Bedeninize kötü davranmayın. Ona saygılı olmayı öğrenin. Bedeninize sadece bir alet olarak bakmayın. Yaşamsal enerjileri (cinsel. nefes, ruhsal) Yol'u gerçekleştirmek için koruyun. Cinsellik sevgi ve kendini verme olmadan yaşanmamalıdır. Cinsel ilişkilerde gelecekte oluşabilecek acıların farkında olun. Başkalarının mutluluğunu korumak için diğerlerinin haklarına ve kendilerini vermelerine saygı gösterin. Dünyaya yeni yaşamlar getirmenin sorumluluğunun tümüyle farkında olun. İçine yeni varlıklar getirdiğiniz dünya üstüne meditasyon yapın.

Bu emrin çocuk yapmanın karşısında olduğu izlenimine kapılmış olabilirsiniz, fakat bu doğru değil. Sadece bizi ne yaptığımızın farkında olmaya teşvik ediyor. Dünyamız daha çok çocuk yapacak kadar güvenli mi? Eğer dünyaya daha çok çocuk getirmek istiyorsanız, o zaman dünya için birşeyler yapın.

Bu emrin aynı zamanda bekarlıkla da ilgisi vardır. Geleneksel olarak, Budist keşişler en azından üç nedenle bekardırlar: Birincisi Buda zamanındaki keşişler günün büyük bir kısmında meditasyon yapmaya teşvik edilirlerdi. Köydeki insanlara Dharma'yı öğretmek için onlardan o gün için biraz yiyecek istemek için onlarla temas halinde olmalıydılar. Eğer bir keşiş bir aileyi geçindirmek zorunda olursa bir keşiş olarak görevlerini yerine getiremeyecekti.

İkinci neden cinsel enerjinin meditasyon için korunması gerektiğidir. Asya'daki dini ve tıbbi geleneklerde

bir insanın üç enerji kaynağı olduğu söylenir: cinsel, nefes ve ruhsal. Cinsel enerji cinsel ilişki sırasında harcadığınız enerjidir. Nefes enerjisi çok fazla konuştuğunuzda ve çok az nefes aldığınızda harcadığınız enerjidir. Ruhsal enerjiyse çok iyi uyumadığınız ve çok fazla kaygılandığınız zaman harcanan enerjidir. Eğer bu üç enerji kaynağını harcarsanız, bedeniniz gerçekliğin derinine inmek ve Yol'u gerçekleştirmek için yeterince güçlü olmaz. Budist keşişler bekarlığı uygularlar, ahlaki anlamda değil, enerjiyi korumak için. Uzun bir oruçta olan insanlar bu üç enerji kaynağını korumanın ne kadar önemli olduğunu bilirler.

Budist keşişlerin bekarlığı seçmelerinin üçüncü nedeni acı çekme sorunudur. O zamanlar ve hatta bugün Hindistan'a gidersek yiyeceği olmayan, ilacı olmayan pek çok hasta çocuk görürüz ve tek bir kadın iki ya da üç çocuğu doğru dürüst doyuramazken on, oniki çocuğa can verebilir. "Hayat acı çekmektir" Budizmdeki ilk gerçektir. Dünyaya bir çocuk getirmek büyük bir sorumluluktur. Eğer varlıklıysanız belki bu konuda sorun çekmezsiniz. Fakat eğer fakirseniz bu gerçek bir tasadır. Yeniden doğmak ilkin çocuklarınızda yeniden doğmaktır. Çocuklarınız sizin bir devamınızdır. Siz onlarda yeniden doğarsınız. Acı çekme çemberine devam edersiniz. Toplumda daha çok çocuğun olmasının onlara acı çektireceğinin farkında olan Buda keşişleri çocuk sahibi olmamaya teşvik etti. Bence 2.500 yılda Budist keşişler doğum oranının çoğalmasına engel oldular. Bu çok önemlidir.

Ondördüncü emir kendi bedenimize saygı duyma-

ya, enerjimizi Yol'u gerçekleştirmek için muhafaza etmeye teşvik eder bizi. Sadece meditasyon değil, dünyayı değiştirmek için gereken her tür çaba enerji gerektirir. Kendimize iyi bakmalıyız.

Benim düşünceme göre, Batıdaki özgür cinselliğin hem iyi sonuçları oldu hem de bazı sorunlar yarattı. Modern doğum kontrol yöntemleri dolayısıyla kadınların özgürleşmesi çok gerçek birşeydi. Geçmişte, Avrupa'da olduğu kadar Asya'da da, genç kızların büyük sorunları oluyordu ve hamile kaldıklarında intihar bile edebiliyorlardı. Doğum kontrolünün keşfinden beri bu tür trajediler büyük ölçüde azaldı. Fakat özgür cinsellik daha çok strese , daha çok soruna da yol açtı. Pek çok insanın depresyondan yakınmasının kısmen bu yüzden olduğunu düşünüyorum. Lütfen bu sorun üstüne meditasyon yapın. Bu Batı toplumu için çok önemli bir problem.

Eğer çocuk sahibi olmak istiyorsanız, lütfen onları getireceğiniz dünya için birşeyler yapın. Bu sizi şu ya da bu şekilde barış için çalışan biri yapacaktır.

Günlük Yaşamda Meditasyon

İnzivalar sırasında bir Çan Ustası çan sesini çağırarak sessizce şu şiiri okur:

Beden, konuşma ve zihin mükemmel bir birlik içinde,
Kalbimi çanın sesiyle gönderiyorum.
Bunu duyan unutkanlıktan uyanabilir
ve tüm kaygı ve üzüntüyü aşabilir.

Sonra üç kez nefes alır ve çanı çalmaya davet eder. Geri kalanlarımız çanı duyunca düşünmeyi keser ve üç defa nefes alıp veririz ve şöyle okuruz:

Dinle, dinle,
Bu mükemmel ses
beni gerçek kendime geri getiriyor.

Meditasyon neler olduğunun farkında olmaktır: bedeninizde, duygularınızda, zihninizde ve dünyada. Budizmdeki en değerli uygulama meditasyondur ve meditasyonu sevinçli bir ruh haliyle yapmak önemlidir. Meditasyon yapabilmemiz için çok gülümseme-

miz gerekir. Hatırlatma Çanı bunu yapmamıza yardım eder.

Dayanılmaz bir genç olan bir oğlumuz olduğunu düşünelim. Onu sevmek bize zor gelebilir. Bu doğaldır. Sevilmek için birinin sevilebilir olması gerekir. Eğer oğlumuzu sevmek zor gelirse mutsuz oluruz. Onu sevebilmeyi isteriz, fakat bunu yapmanın tek yolu onu anlamaktır, onun durumunu anlamaktır. Oğlumuzu meditasyonumuzun konusu olarak alabiliriz. Boşluk kavramını ya da başka bir konuyu alacağımıza, oğlumuzu meditasyonumuz için somut bir konu olarak alabiliriz.

İlk olarak meditasyon gücümüzü tüketen duygu ve düşünce istilasını durdurmalı ve konsantrasyon gücünü, kapasitesini beslemeliyiz. Sanskritcede buna Samadhi denir. Bir çocuğun ödevini yapabilmesi için sakız çiğnemeyi, radyo dinlemeyi kesmesi gerekir ki ödevine konsantre olabilsin. Eğer oğlumuzu anlamak istiyorsak dikkatimizi tüketen şeyleri durdurmayı öğrenmeliyiz. Konsantrasyon, Samadhi, meditasyonun ilk uygulamasıdır.

Kitabımıza konsantre olmamız için bir ampul yaktığımızda ışığın dağılması için ve kitabımızı daha rahat okuyabileceğimiz şekilde ışığı bir noktaya yöneltecek bir lamba siperine ihtiyacımız olur. Konsantrasyon uygulaması zihnimizi birşeye konsantre etmemize yardım edecek bir lamba siperi edinmek gibidir. Geçmişi,

geleceği kesip şimdiki zamana gelerek oturma ve yürüyüş meditasyonları yaparken kendi konsantrasyon gücümüzü geliştirirz. Bu konsantrasyon gücüyle soruna daha derinden bakabiliriz. Bu içgörü meditasyonudur. İlk olarak tüm dikkatimizi soruna odaklayarak sorunun farkında oluruz, sonra sorunun gerçek doğasını, bu durumda, oğlumuzun mutsuzluğunu, anlamak için soruna derinden bakarız.

Oğlumuzu suçlamıyoruz. Sadece neden böyle olduğunu anlamak istiyoruz. Bu meditasyon yöntemiyle oğlumuzun şu andaki durumuna yol açan bütün nedenleri buluruz. Gördükçe daha çok anlarız. Anladıkça sevgi ve sevecenlik duymamız daha kolaylaşır. Anlayış sevginin kaynağıdır. Anlayış sevginin kendisidir. Anlayış sevginin diğer ismidir; sevgi anlayışın diğer ismidir. Budizmi uyguladığımız zaman bu şekilde uygulamamız daha faydalıdır.

Bir ağaç yetiştirirken eğer ağaç iyi büyümezse ağacı suçlamazsınız. İyi büyümemesinin nedenlerini ararsınız. Daha çok gübreye, suya ya da daha az güneş ışığına ihtiyacınız olabilir. Asla ağacı suçlamazsınız, fakat oğlumuzu suçlarız. Eğer ona nasıl bakacağımızı bilirsek o da ağaç gibi iyi büyüyecektir. Suçlamanın hiçbir etkisi olmaz. Asla suçlamayın, asla nedenler öne sürüp tartışarak ikna etmeye çalışmayın. Bunların olumlu bir etkisi olmaz. Bu benim deneyimim. tartışma yok, suçlama yok, akıl yürütme yok, sadece anlayış var. Eğer anlarsanız ve eğer anladığınızı gösterirseniz sevebilirsiniz ve durum değişir.

Hatırlatma Çanı Buda'nın bizi kendimize geri çağıran sesidir. Bu sese saygı gösterip düşünmeyi ve konuşmayı kesmeli ve gülümseyerek ve nefes alarak kendimize dönmeliyiz. Bu dışarıdan bir Buda değil. Bu bizi çağıran kendi Buda'mızdır. Eğer çanın sesini duyamıyorsak o zaman Buda'dan gelen başka sesleri de, rüzgarın sesi, kuşun sesi hatta arabaların ve bebek ağlamasının seslerini de duyamayız. Bütün bunlar kendimize dönmemiz için Buda'dan gelen seslerdir. Bir çanla çalışmak yardım eder ve bir kez çanla çalıştığınız zaman rüzgarla ve diğer şeylerle de çalışabilirsiniz. Bundan sonra sadece seslerle değil biçimlerle de çalışabilirsiniz. Pencerenizden giren güneş ışığı Buddhakaya'nın olması ve Sanghakaya'nın gerçek olması için Dharmakaya'dan gelen bir çağrıdır.

"Sakinleşme, gülümseme, Şimdiki an, Harika an." Oturduğunuzda bunu okuyabilirsiniz ve yürüyüş meditasyonu yaparken bunu kullanabilirsiniz ya da saymak gibi başka yöntemleri kullanabilirsiniz: Nefes almak, bir. Nefes vermek, bir. Nefes almak, iki, vermek, iki. Almak, üç, vermek, üç. Ona kadar, sonra geri sayarsınız. On, dokuz, sekiz. Nefesinizi saymak kendinizi konsantrasyon, samadhI, için eğitmenin bir yoludur.

Eğer yeterli konsantrasyonunuz yoksa meditasyonunuzun konusuna girebilecek kadar gücünüz olamaz. Bu yüzden nefes alma, yürüme, oturma ve diğer uygulamalar esas olarak bir dereceye kadar konsantre olmanız içindir. Buna durdurma denilir. Konsantre

olmak için durdurma. Tıpkı lamba siperinin kitabı daha kolay okumanız için ışığın dağılmasını durdurması gibi, meditasyonun ilk adımı durdurmadır, bir konu üstüne konsantre olarak dağılmayı durdurmaktır. En iyi konu, en bilinen konu nefesinizdir. Nefes almak mükemmeldir. Bedenle zihni birleştirir. Nefesinizi saysanız da sadece takip de etseniz bu durdurmak içindir.

Durdurma ve görme birbirine çok yakındır. Durdurur durdurmaz sayfadaki kelimeler netleşir, oğlunuzun sorunu netleşir. Durup bakın, bu meditasyondur, içgörü meditasyonudur. Bu, gerçekliğe dair bir içgörünüz olduğu anlamına gelir. Durdurma aynı zamanda görmedir ve görme durdurmaya yardım eder. İkisi birdir. O kadar çok şey yapıyoruz, o kadar hızlı koşuyoruz ki durum çok zor, pek çok insan şöyle diyor, "sadece oturma, birşeyler yap." Fakat daha çok şey yapmak durumu daha da kötüleştirebilir. Bu yüzden şöyle demelisiniz, "Sadece birşey yapma, otur orada." Orada otur, dur, ilkin kendin ol ve oradan başla işe. Meditasyonun anlamı budur. Meditasyon salonunda ya da evde oturduğunuzda bunu yapabilirsiniz. Fakat gerçekten oturmalısınız. Sadece oturmak yetmez. Oturun ve olun. Olmadan oturmak oturmak değildir. Durma ve görme olun.

Durmanın ve görmenin o kadar çok yöntemi vardır ki zeki öğretmenler size yardım edecek yollar bulacaklardır. Budizmde gerçekliğe girmeniz için 84.000 Dharma kapısı olduğu söylenir. Dharma kapıları uygulama yolları demektir. Kontrolsüz bir ata bindiğimizde

en büyük isteğimiz durmaktır. Nasıl durabiliriz? Hıza, kendimizi kaybetmeye karşı koymalıyız, bu yüzden de bir direnç oluşturmalıyız. Bir çay meditasyonu sırasında bir fincan çay üstünde saatler harcamak bir dirençtir, zorlama olmayan bir direnç edimidir. Bunu yapabiliriz, çünkü bir Sanghakaya'mız var. Bunu beraberce yapabiliriz, kendimizi kaybetmemize neden olan bir hayat yoluna direnebiliriz. Meditasyon yapmak aynı zamanda direnmektir. Oturmak aynı zamanda direnmektir. Bu yüzden eğer silahlanmayı durdurmak istiyorsanız direnmek zorundasınız ve günlük hayatınıza direnerek başlamalısınız. New York plakalı bir arabada bir yapıştırma gördüm: "Huzur benimle başlasın." Bu doğru. Ve ben huzurla başlayayım. Bu da doğru.

Yürüyüş meditasyonu çok zevkli olabilir. *Yalnız ya da arkadaşlarımızla birlikte, eğer mümkünse güzel bir yerde yavaş yavaş yürürüz. Yürüyüş meditasyonun gerçekten yürüyüşten zevk almaktır. Biryere varmak için değil de sadece yürümek için yürümek. Amaç şimdiki anda olmak ve attığınız her adımdan hoşlanmaktır. Bu yüzden tüm endişeleri ve kaygıları atmalı, geleceği ya da geçmişi düşünmemeli ve sadece şimdiki andan hoşlanmalısınız. Bunun yaparken bir çocu-

** Thich Nhat Hanh'ın 'Tace Biçilmiş Çimen Kokusu- Yürüyüş Meditasyonuna Giriş" adlı kitabı yayınlarımız arasında çıkmıştır.*

ğun elini tutabilirsiniz. Sanki dünyadaki en mutlu insanmışsınız gibi adım atar ve yürürsünüz.

Sürekli yürürüz, fakat genellikle koşar gibiyizdir. Bu şekilde yürüdüğümüzde, yeryüzüne endişe ve üzüntü veririz. Yeryüzüne sadece huzur ve dinginlik verecek şekilde yürümeliyiz. Bunu istememiz şartıyla hepimiz bunu yapabiliriz. Her çocuk bunu yapabilir. Eğer bu şekilde bir adım atabilirsek, ikincisini, üçüncüsünü de atabiliriz. Huzurlu ve mutlu bir şekilde bir adım atabildiğimizde, tüm insan ırkının huzuru ve mutluluğu için aracı oluruz. Yürüyüş meditasyonu mükemmel bir çalışmadır.

Buda'nın meditasyonla ilgili temel Dharma Konuşması, Satipatthana Sutta, Pali dilinde, Çince ve İngilizce ve Fransızca da dahil olmak üzere pek çok yabancı dilde bulunabilir. Bu metne göre, meditasyon yapmak bedeninizde, duygularınızda, zihninizde ve zihninizin nesnelerinde, yani dünyada neler olduğunun farkında olmaktır. Eğer neler olduğunun farkında olursanız, sorunlar açığa çıkarken onları görebilir ve pek çoğunun önlenmesine yardım edebilirsiniz. Sorunlar patladığı zaman artık çok geçtir. Günlük yaşamımızla nasıl başa çıktığımız en önemli sorudur. Duygularımızla, konuşmamızla, sıradan şeylerle her gün nasıl başa çıktığımız meditasyondur. Meditasyonu gündelik yaşamımıza uygulamayı öğrenmeliyiz.

Yapacak pek çok kolay şey vardır. Mesela, akşam

yemeği yemeden önce herkes masanın etrafına oturabilir ve üç defa yavaş yavaş nefes alıp verebilir. Kendinizi iyileştirmek, kendiniz olmak için nefes alırsınız. Eminim böyle derin nefes aldığınız her seferinde tümüyle tekrar kendiniz oluyorsunuz. Sonra yemeden önce birbirinize bakıp sadece iki üç saniye gülümseyebilirsiniz. Asla birbirimize bakacak zamanımız olmuyor, hatta sevdiklerimize bile, fakat yakında çok geç olacak. Bunu yapmak, evinizdeki herkesi açıkca takdir etmek çok harika birşeydir.

Plum Village'de yemekten önce gathayı okuyan bir çocuktur. Bir tas pirinç kaldırırken çok şanslı olduğunu bilir. Bir mülteci olduğundan, Güneydoğu Asya'daki pek çok ülkede çocukların yeterince yiyeceği olmadığını bilir. Batıda alınan pirinç Tayland'dan ihraç edilen en iyi kalite pirinçtir. Çocuklar Tayland'da bile çocukların bu pirinci yeme olanağı olmadığını biliyorlar. Daha az kaliteli pirinç yiyorlar. İyi pirinç ticaret yapmak için yabancı ülkelere ihraç ediliyor. Mülteci bir çocuk bir tas pirinç tutunca şanslı olduğunu hatırlamalıdır. Her gün dünyada kendi yaşındaki 40.000 çocuğun açlıktan öldüğünü bilir. Sonra çocuk şöyle birşey söyler: "Bugün masada annemin pişirdiği güzel şeyler var. Orada babamı görüyorum, orada erkek kardeşimi, orada kız kardeşimi görüyorum, o kadar aç varken burada hep bir arada yiyebilmek öyle iyi ki. Kendimi minnettar hissediyorum."

Farkındalığı günlük yaşantımıza sokmak için yapabileceğimiz pek çok çalışma var: telefon konuşmaları arasında nefes almak, iş görüşmeleri arasında yürü-

yüş meditasyonu yapmak, aç çocuklara ya da savaş kurbanlarına yardım ederken meditasyon yapmak. Budizm içiçe olmalıdır. Eğer günlük hayatımızla hiçbir ilgisi olmazsa meditasyon yapmanın faydası nedir?

Nefes alma ve gülümseme uygulaması yaparken kendinizi çok mutlu hissedebilirsiniz. Şartlar uygundur. Bunu bir meditasyon salonunda yapabilirsiniz. Evde yapabilirsiniz. Bir parkta, nehir kıyısında, herhangi bir yerde yapabilirsiniz. Bizim her evde meditasyon yapmak için küçük bir odamız vardır. Uyumak için bir odamız, yemek yapmak için bir odamız, yemek için bir odamız var, öyleyse neden meditasyon için de bir odamız olmasın? Nefes uygulaması çok önemlidir.

Bu odanın çok basit döşenmesini ve pek parlak olmamasını öneririm. Güzel bir sesi olan küçük bir çan, bir kaç minder ya da sandalye, bize gerçek doğamızı hatırlatması için bir vazo çiçek isteyebilirsiniz. Çocuklar çiçekleri düşünceli bir şekilde, gülümseyerek yerleştirirler. Eğer evinizde beş kişi varsa, beş minder ya da sa[illegible]alye [illegible]tı bir kaç tane de konuklar için koyabilirsiniz. Zama[illegible]zaman bir konuğun gelip sizinle otura-rak nefes uygulamasını isteyebilirsiniz.

Eğer Buda'nın bir resmini ya da heykelini isterseniz lütfen seçici olun. Çoğu kez hiç de [illegible]ekin ve huzurlu olmayan Buda'lar görüyorum. Bunları yapan sanatçılar nefes ve gülümseme uygulaması yapmıyorlar. Eğer bir Buda'nın eve gelmesini istiyorsanız seçiçi

olun. Bir Buda çocukların hatırına gülümsemeli, mutlu ve güzel olmalıdır. Eğer çocuklar Buda'ya baktıklarında kendilerini mutlu hissetmezlerse bu iyi bir heykel değildir. Eğer güzel bir Buda bulamazsanız bekleyin ve yerine bir çiçek alın. Bir çiçek da Buda'dır. Bir çiçeğin de Buda doğası vardır.

Çocukların kahvaltıdan sonra böyle bir odaya gidip oturarak on defa nefes çalışıp okula gittikleri aileler biliyorum. Bu çok güzel bir uygulamadır. Eğer çocuğunuz on defa nefes çalışmak istemezse, üç defaya ne dersiniz? Bir Buda olarak güne başlamak güne başlamanın çok güzel bir yoludur. Eğer sabahleyin bir Buda isek ve gün boyunca bu Buda'yı beslemeye çalışırsak gün sonunda eve bir gülümsemeyle gelebiliriz - Buda hala oradadır.

Heyecanlandığınız zaman birşey yapmanız ya da söylemeniz gerekmez. Sadece nefesinizi izleyin ve o odada yavaşça yürüyün. (Nefes odası aynı zamanda içimizdeki Buda ülkesini sembolize eder, böylece evde olmasak bile,istediğimiz zaman oraya girebiliriz) Heyecanlandığı zaman evindeki bu nefes odasına giren bir arkadaşım var. Saygıyla oturur ve üç defa nefes alıp verir, çan sesini çağırır ve gathayı okur. Hemen kendini rahatlamış hisseder. Eğer daha çok oturmaya ihtiyaç duyarsa orada kalır. Zaman zaman karısı yemeği hazırlarken çan sesini duyar ve bu ona yaptığı işi düşünmesini hatırlatır. Böyle zamanlarda kocasını derinden takdir eder. "O kadar mükkemmel ki, diğerlerinden çok farklı. Kızgınlığıyla nasıl baş edeceğini biliyor." Eğer kendisi kızgınsa, kızgınlığı yatışır. Bazen

sebzeleri doğramayı bırakıp onunla birlikte oturmak için odaya gider. Bu resim o kadar hoş ki, diğer pahalı resimlerden çok daha güzel. Böyle yapmanın herkesin üstünde iyi bir etkisi oluyor, kelimelerle değil, eylemle öğretiyorlar. Çocuğunuz kızgın olduğu zaman "O odaya git!" demeniz gerekmez. Onun elinden tutup beraberce odaya giderek sessizce oturabilirsiniz. Bu huzur için en iyi eğitimdir.

Güne bir Buda olarak başlamak gerçekten çok güzeldir. Buda'mızı terkettiğimizi hissettiğimiz her seferinde oturup kendi gerçek özümüze dönene kadar nefes uygulaması yapabiliriz. Size tavsiye edeceğim üç şey var: evde bir meditasyon odası hazırlamanız, her sabah evde çocuklarınızla beraber bir kaç dakika oturup nefes uygulaması yapmanız ve uyumadan önce, on dakika öncesi yeterlidir, çocuklarınızla beraber yavaş bir yürüyüş meditasyonu yapmanız. Bunlar çok önemli. Bunlar uygarlığımızı değiştirebilir.